



Konseling Analisis Transaksional: Sebuah Tinjauan Literatur

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Disma Nadya Shakila

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
disma.23196@mhs.unesa.ac.id

Dhiya Khofifah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
dhiya.23193@mhs.unesa.ac.id

Rendy Nuril Anwar

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
rendy.23114@mhs.unesa.ac.id

Abstract: Transactional analysis counseling was developed from Sigmund Freud's psychoanalytic theory and the discovery of the workings of the brain. The aim of this research is to find out about transactional analysis counseling philosophically based on the results of literature studies. This research uses qualitative methods with a literature study type. The method used in this type of literature study is to search for data or material by reviewing and collecting information from various credible and relevant sources such as scientific journals, articles, books and others related to the topic discussed, namely transactional analysis counseling based on ego state counseling theory. Then note down the important points that are appropriate to the research problem. (1) The results of this research include the Basic Philosophy of Transactional Analysis Counseling. (2) Main Concepts of Transactional Analysis Counseling (3) Objectives of Transactional Analysis Counseling, (4) Ego state theory, (5) Role and function of the counselor in transactional analysis counseling, (6) Counselee experience in counseling. (7) Procedure for Transactional Analysis Counseling Stages. (8) Transactional Analysis Counseling Techniques.

Keywords: ego, ego state, transactional analysis counseling.

Abstrak : Konseling analisis transaksional di kembangkan dari teori psiko analisis Sigmund Freud. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang konseling analisis transaksional secara filosofis berdasarkan hasil studi literatur. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi literatur. Metode dengan jenis studi literatur adalah mencari data atau materi dengan melakukan review dan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang kredibel dan relevan seperti jurnal ilmiah, artikel, buku dan lainnya yang terkait dengan topik yang dibahas yakni konseling analisis transaksional berdasarkan teori konseling ego state. Kemudian mencatat poin-poin penting yang sesuai dengan permasalahan penelitian. (1) Hasil penelitian ini meliputi Filsafat Dasar Konseling Analisis Transaksional. (2) Konsep Utama Konseling Analisis Transaksional (3) Tujuan Konseling Analisis Transaksional, (4) Teori ego state, (5) Peran dan fungsi konselor dalam konseling analisis transaksional, (6) Pengalaman konseli dalam konseling. (7) Prosedur Tahap-Tahap Konseling Analisis Transaksional. (8) Teknik Konseling Analisis Transaksional.

Kata Kunci : ego, ego state, konseling analisis transaksional.

PENDAHULUAN

Hakikat Konseling dalam pendekatan Analisis transaksional yaitu perancangan status ego konseli dalam bertransaksi sehingga konseli mampu mempromosikan dirinya dengan tepat, serta berupaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi konseli atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan

terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain. Model analitik Eric Berne adalah Analisis Transaksional (TA), adalah metode humanistik yang digunakan dalam psikologi, komunikasi, pengembangan, psikopatologi, pendidikan dan konseling. Pendekatan TA terdiri dari komponen-komponen berikut: ego states, transactions, strokes, scripts, life scenario, life positions and time structures. Penelitian ini biasanya berfokus pada status ego, konsep TA yang paling mendasar. (Berne et al dalam Syahputra et al, 2019).

Penelitian ini biasanya berfokus pada status ego, konsep TA yang paling mendasar (Akkoyun et al dalam Neviyarni et al 2019), seperti dijelaskan di bawah ini: status ego diperiksa dengan dua model terpisah, struktural dan fungsional. Menurut analisis struktural, kepribadian setiap individu dipisahkan menjadi tiga keadaan: orangtua, dewasa, dan anak-anak. menurut analisis fungsional, keadaan ego orangtua dipisahkan menjadi orangtua kritis dan orangtua asuh; status ego anak menjadi bebas dan adaptasi; dan status ego Dewasa tetap sama (Solomon dalam Karneli et al 2019).

Dalam pengembangan analisis transaksionalnya, Eric Berne memberi kita sebuah teori yang sederhana pada permukaannya dan kompleks pada dasarnya. Pemikirannya tentang analisis transaksional masih dalam proses, terhenti karena kematiannya yang mendadak pada usia 60 tahun. Kematian Berne meninggalkan komunitas analisis transaksional dengan teori dan metodologi yang mengandung banyak kontradiksi serta ide-ide yang belum selesai dan belum berkembang. Dalam konsepsi aslinya, Berne melihat analisis transaksional sebagai psikiatri sosial. Dia bahkan menyebutkan nama kelompok rekan yang dia kumpulkan dan pimpin, yang berkumpul untuk membentuk dan memperdebatkan gagasan awal analisis transaksional. (William F. Cornell, 2015).

Analisis transaksional adalah suatu sistem yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang berpisah, yaitu orang tua, dewasa dan anak. Status ego yang dimaksud adalah intansi-intansi dari suatu kepribadian atau identitas suatu individu. Identitas yang dimaksud merupakan kepribadian atau sifat-sifat yang tampak pada pribadi-pribadi tersebut, misalnya seorang anak kecil bisa berkepribadian dewasa (memiliki ego state dewasa). Seorang anak kecil bisa berkepribadian orang tua (memiliki ego state orang tua). Ego states dapat dilihat bukan hanya dalam kaitannya dengan isinya, tetapi juga seberapa jauh mereka terkateksi sebelum maupun setelah penanganan. (Dusay dalam Niarti, et al 2018) merancang diagram yang disebut egogram yang menggambarkan seberapa jauh masing-masing ego state individu terakateksi.

Status ego pada diri individu itu terbentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang diperoleh individu yang masih membekas pada dirinya sejak kecil. Masa remaja adalah puncak

perkembangan seluruh aspek-aspek kepribadian anak. Sebab setelah melewati masa remaja ini anak tersebut akan menjadi seorang yang dewasa yang boleh dikatakan telah terbentuk suatu pribadi yang relatif tetap. Perkembangan moral, nilai dan sikap (tingkah laku) ini berkembang sangat pesat pada masa remaja. Dalam berinteraksi dengan orang lain, di sekitar kita banyak terdapat beraneka ragam tipe, karakter, kepribadian manusia yang memberikan warna tersendiri dalam kehidupan ini. Pada umumnya masalah-masalah yang dialami individu diwarnai oleh kuat dan lemahnya ego tersebut. Ego itulah yang tumbuh dan menjadi kepribadian individu. Jenis Ego baru ini disebutnya juga dengan Ego kreatif. Di sekolah, tidak sedikit guru yang tidak memahami karakter siswanya. (Jung dalam Niarti et al, 2018) mengatakan bahwa “Ego adalah aspek yang disadari ditambah dengan perasaan akan diri (identitas personal ini atau ego, berkembang ketika individu berusia sekitar empat tahun)”.

Kemampuan individu mengendalikan emosinya dapat meningkatkan angka kesuksesan yang lebih tinggi (Firmansyah et al, 2020). Tidak dapat dihindari bahwa manusia hidup selalu beriringan dengan emosi yang dimilikinya. Namun demikian, masih banyak individu yang tidak memahami dan memberi arti yang tepat pada emosi yang dimilikinya sehingga penyaluran emosi yang dilakukan justru menimbulkan masalah bagi individu tersebut (Dewi et al, 2019). Misalnya saja ketika individu disakiti atau dikhianati, ia merasa marah, namun karena ada rasa takut pada akhirnya ia akhirnya hanya menahan diri, menyimpannya dalam hati. Hal tersebut juga akan berdampak pada kondisi kesehatan mentalnya secara pribadi jika dilakukan terus-menerus. Ia akan merasa tertekan dan mungkin akan menjadi bom waktu bagi kehidupannya (Nadhiroh et al 2018). Berdasarkan gambaran tersebut, maka sangat penting bagi individu untuk mengenali emosi dengan baik, sehingga mampu mengendalikan dan menyalurkan dengan cara yang dapat diterima orang lain (Ananda, 2017).

Analisis Transaksional lalu berusaha menganalisis transaksi antara individu untuk memahami aspek – aspek pribadi (kondisi ego). (Berne dalam Niarti et al 2018) berpendapat bahwa “Kepribadian manusia terdapat struktur ego (ego state) yaitu (Parent) dewasa, (Adult) dewasa, dan (Child) anak – anak”. Ketiga status ego, anak, dewasa, dan orang tua saling berinteraksidan hubungan transaksional antara ketiga status ego itu dapat mendorong pertumbuhan diri individu, tetapi juga dapat merupakan sumber-sumber gangguan psikologis. Dalam pandangan teori ini kepribadian individu yang sehat adalah status ego berfungsi secara tepat sedangkan kepribadian yang dipandang tidak normal kontaminasi status ego dan status ego yang kaku. (Niarti et al, 2018)

Pendekatan dan teknik ego state therapy secara efektif dapat menyembuhkan konseli yang mengalami trauma dan menghentikan berkembangnya emosi negatif. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ego state therapy secara efektif dapat digunakan dalam membantu masalah seperti Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), depresi, multiple personality disorder, adiksi, manajemen rasa marah, trauma, panic attack, obsessive compulsive disorder dan kecemasan. Strategi konseling dengan menggunakan ego state therapy adalah dengan cara menemukan ego state yang terluka (vaded) akibat trauma kemudian mencari ego state lain yang dapat menenangkan atau membantunya sehingga menjadi lebih produktif dan saling melindungi (Barabasz et al dalam Marisa et al, 2020).

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan adalah upaya peneliti untuk mengumpulkan informasi yang berguna tentang suatu topik atau masalah. Buku, karya ilmiah, artikel, tesis, disertasi, ensiklopedia, dan sumber cetak dan elektronik lainnya memberikan pengetahuan ini (Azizah & Purwoko, 2019). Studi literatur mendalam dilakukan oleh penulis untuk mengumpulkan semua materi yang berkaitan dengan masalah yang dibahas, Penulis menghasilkan beberapa temuan terkait, seperti halnya esai ilmiah yang berisi pendapat para ahli atau ahli pada masalah (Zed dalam Tumanggor et al, 2023). Melakukan pencarian dan mempelajari sumber-sumber dari karya tulis ilmiah atau jurnal yang ada hubungannya dengan karya tulis ini dengan cara melakukan kepenelitian kepustakaan atau studi literatur merupakan jenis penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif yang bersumber dari berbagai literatur atau berbagai pustaka untuk menghasilkan karya tulis ilmiah.

No.	Data Teks	Sumber Data
1.	Filsafat Dasar Konseling Analisis Transaksional	1. Data teks, Jurnal karya : Rizky Putri Asridha S. Hutagalung (2014). Dengan judul PSIKOLOGI KONSELING : KONSELING ANALISA TRANSAKSIONAL
2.	Konsep Utama Konseling Analisis Transaksional	1. Data teks, Jurnal karya : Yuda, Syahputra., Neviyarni, Netrawati, Yeni Karneli., & Hariyani. (2019). Dengan judul ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM SETTING KELOMPOK.
3.	Tujuan Konseling Analisis Transaksional	1. Data teks, Jurnal karya : Athalia, A, Aptanta Tumanggor., Netrawati., & Zadrian, Ardi. (2023). Dengan judul PERKEMBANGAN DAN KESULITAN MASA REMAJA DALAM KONSEP PENDEKATAN KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL. 2. Data teks, Jurnal karya : Khairani. (2019). Dengan judul KOMPETENSI KONSELOR SEKOLAH DALAM

		<p>PENGENTASAN MASALAH SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK EGO-STATE.</p> <p>3. Data teks, Jurnal karya : Yuda Syahputra, Neviyarni, Netrawati, Yeni Karneli., dan Hariyani. (2019). Dengan judul ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM SETTING KELOMPOK.</p> <p>4. Data teks, Jurnal karya : Rosita, Niarti. (2018). Dengan judul STUDI TENTANG STATUS EGO DALAM ANALISIS TRANSAKSIONAL DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 PONTIANAK.</p> <p>5. Data teks, Jurnal karya : Guntur, Ratih, Prestifa Herdinata., Mona, Saparwati2., & Noer, Indah, Aprianti. (2022). SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET TAE KWON DO (STUDI KASUS PADA ATLET PPOPD TAE KWON DO KOTA SALATIGA).</p> <p>6. Data Teks, Jurnal Karya : William, F, Cornell. (2015). Dengan judul KEADAAN EGO DI ALAM SOSIAL: REFLEKSI TEORI PIO SCILLIGO DAN ERIC BERNE.</p>
4.	Teori ego state	<p>1. Data teks, Jurnal karya : Khairani. (2019). Dengan judul KOMPETENSI KONSELOR SEKOLAH DALAM PENGENTASAN MASALAH SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK EGO-STATE.</p> <p>2. Data teks, Jurnal karya : Rosita, Niarti. (2018). Dengan judul STUDI TENTANG STATUS EGO DALAM ANALISIS TRANSAKSIONAL DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 PONTIANAK.</p>
5.	Peran dan fungsi konselor	<p>1. Data teks, Jurnal karya : Khairani. (2019). Dengan judul KOMPETENSI KONSELOR SEKOLAH DALAM PENGENTASAN MASALAH SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK EGO-STATE.</p> <p>2. Data teks, Jurnal karya : Rosita, Niarti. (2018). Dengan judul STUDI TENTANG STATUS EGO DALAM ANALISIS TRANSAKSIONAL DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 PONTIANAK.</p> <p>3. Data teks, Jurnal karya : Guntur, Ratih, Prestifa Herdinata., Mona, Saparwati2., & Noer, Indah, Aprianti. (2022). SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET TAE KWON DO (STUDI KASUS PADA ATLET PPOPD TAE KWON DO KOTA SALATIGA).</p> <p>4. Data teks, Jurnal karya : Zakiyuddin, Baidhawiy., Gautam, Kumar, Jha., Noor, Malihah., Budiyo, Saputro., Aji, Nugroho. (2017). Dengan judul PROCEEDINGS INTERNATIONAL CONFERENCE ON INDONESIAN ISLAM, EDUCATION AND SCIENCE (ICIIES).</p> <p>5. Data teks, Jurnal Karya: BAGUS SUPRAYOGI. (2018). Dengan judul KONSELING EGO STATE DALAM</p>

		MEREDUKSI KEJENUHAN BEKERJA PADA KARYAWAN
6.	Pengalaman konseli dalam konseling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Data teks, Jurnal karya :Khairani.(2019). Dengan judul KOMPETENSI KONSELOR SEKOLAH DALAM PENGENTASAN MASALAH SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK EGO-STATE. 2. Data teks, Jurnal karya : Yuda Syahputra, Neviyarni, Netrawati, Yeni Karneli., dan Hariyani. (2019). Dengan judul ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM SETTING KELOMPOK. 3. Data teks, Jurnal karya : Zakiyuddin, Baidhawiy, Gautam, Kumar, JhaNoor, Malihah., Budiyo, Saputr., Aji Nugroho (2017). Dengan judul PROCEEDINGS INTERNATIONAL CONFERENCE ON INDONESIAN ISLAM, EDUCATION AND SCIENCE (ICIIES). 4. Data teks, Jurnal Karya: BAGUS SUPRAYOGI .(2018). Dengan judul KONSELING EGO STATE DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BEKERJA PADA KARYAWAN
7.	Prosedur Tahap-Tahap Konseling Analisis Transaksional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Data teks,Jurnal karya : Rizky Putri Asridha S. Hutagalung (2014). Dengan judul PSIKOLOGI KONSELING : KONSELING ANALISA TRANSAKSIONAL
8.	Teknik Konseling Analisis Transaksional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Data teks, Jurnal karya : Yuda Syahputra, Neviyarni, Netrawati, Yeni Karneli., dan Hariyani. (2019). Dengan judul ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM SETTING KELOMPOK. 2. Data teks, Jurnal karya : Cindy Marisa.,&Yeni,Karneli.(2020). Dengan judul PENGGUNAAN TERAPI STATUS EGO DALAM KONSELING PERORANGAN BERBASIS ISLAMI UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI DIRI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Filsafat Dasar Konseling Analisis Transaksional

Sejarah

Dilansir dari jurnal (Hutagalung, 2014) Analisis Transaksional (AT) di pelopori oleh ERIC BERNE (1910-1970). Ia mulai mengembangkan AT ini sebagai terapi ketika ia bertugas dalam Dinas Militer Amerika Serikat dan diminta untuk membuka program terapi

kelompok bagi para serdadu yang mendapat gangguan emosional sebagai akibat Perang Dunia ke-2.

Berne, pada mulanya adalah seorang pengikut Freud dan melakukan praktik Psikoanalisis dalam terapi. Sebab, saat itu psikoanalisis tengah mendapat perhatian yang luar biasa. Bahkan Berne sendiri pernah mendapat kuliah psikoanalisis di *Yale Psychiatric Clinic* (1936-1938) dan *New York Psychoanalytical Institute* (1941-1943).

Analisis transaksional berevolusi dari ketidakpuasan Berne dengan lambatnya psikoanalisis dalam menyembuhkan orang-orang dari masalah mereka. Setelah Berne berhenti bekerja pada Dinas Militer, Berne mulai melakukan eksperimen yang sungguh-sungguh. Akhirnya pada pertengahan tahun 50-an barulah ia memperkenalkan teorinya, Analisis Transaksional. Diluar dugaan, teori ini mendapat sambutan baik dari kalangan ahli terapi kelompok, dalam pertemuan Regional Perhimpunan Terapi Kelompok Amerika di Los Angeles tahun 1957 teori ini diangkat sebagai salah satu tema yang dibahas. Tentu saja AT mulai mengundang ingin tahu banyak orang dengan prinsip-prinsip yang dikembangkannya. Prinsip-prinsip yang dikembangkan oleh Eric Berne dalam analisis transaksional adalah upaya untuk meran ang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain.

Asumsi Dasar

Dilansir dari jurnal (Hutagalung, 2014) Pendekatan Analisis Transaksional berlandaskan analisis struktur ego dalam tiga kedudukan interaktif (Orang Tua, Dewasa, Anak). Kerangkanya menganalisis transaksi antar ego. Proses kontraktual konseling mempersamakan posisi konselor-konseli, memberi tanggung jawab perubahan penuh pada konseli. Secara garis besar, AT mengasumsikan tiga ego berinteraksi dalam pola transaksi, sedangkan konseling didasarkan pada kesepakatan dan perubahan menjadi tanggung jawab konseli. Pada dasarnya, analisis transaksional berasumsi bahwa manusia itu:

1. AT beranggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memilih secara bebas dan tidak sepenuhnya dibatasi oleh pengalaman masa lalu. Manusia dinilai senantiasa mampu berubah dan menentukan pilihan sendiri.
2. Terdapat tiga faktor pendukung terjadinya perubahan pada diri manusia menurut AT:
 - Penderitaan jangka panjang membuat manusia ingin meraih kebahagiaan sehingga berupaya berubah.

- Keadaan hidup yang monoton dapat menimbulkan rasa jenuh dan bosan, mendorong individu untuk melakukan pergantian.
 - Penemuan informasi atau pengetahuan baru yang membuka wawasan lebih luas mampu memotivasi seseorang untuk terus mengubah diri.
3. Manusia bisa belajar mempercayai dirinya sendiri, berpikir dan memutuskan untuk dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaanpersaannya.
 4. Manusia sanggup untuk tampil di luar pola-pola kebiasaan dan menyeleksi tujuan-tujuan dan tingkah laku baru.
 5. Manusia bertingkah laku dipengaruhi oleh pengharapan dan tuntutan dari orang-orang lain
 6. Manusia dilahirkan bebas, tetapi salah satu yang pertama dipelajari adalah berbuat sebagaimana yang diperintahkan.

2. Konsep Utama Konseling Analisis Transaksional

Analisis transaksional merupakan psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam konseling individual, tetapi lebih cocok digunakan dalam konseling kelompok. Analisis transaksional pada mulanya direncanakan sebagai suatu bentuk treatment kelompok dan prosedur-prosedur terapeutiknya memberikan hasil dalam setting kelompok. Dalam setting kelompok, orang-orang bisa mengamati perubahan orang lain, yang memberikan kepada mereka model-model bagi peningkatan kebebasan memilih. Mereka menjadi paham atas struktur dan fungsi kepribadian mereka sendiri serta belajar bagaimana bertransaksi dengan orang lain. Transaksi-transaksi dalam kelompok memungkinkan para anggota mampu meningkatkan kesadaran, baik tentang dirinya sendiri maupun tentang orang lain dan karenanya bisa berfokus pada perubahan-perubahan dan putusan-putusan ulang yang akan mereka buat dalam kehidupan mereka (Berne dalam Syahputra et al, 2019.)

3. Tujuan Konseling Analisis Transaksional

Tujuan dari konseling analisis transaksional adalah untuk mengkaji secara mendalam dari proses komunikasi yang terjadi dengan melihat siapa yang terlibat dan apa pesan dipertukarkan. Konsep analisis transaksional adalah pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan pada setting individu ataupun kelompok. Konseling ini memfokuskan pada pengambilan suatu keputusan diawal yang dilakukan oleh

konseli untuk menekankan pada suatu kapasitas konseli guna membuat keputusan-keputusan baru. Konseling analisis transaksional menekankan aspek kognitif, rasional serta tingkah laku dari kepribadian. Analisis transaksional memiliki digunakan untuk melihat serta mempelajari interaksi antar individu dan pengaruhnya yang bersifat timbal balik merupakan suatu gambaran kepribadian individu (Rukaya, 2019).

Erick Berne ialah pelopor dari konseling analisis transaksional. Membantu individu dalam memperbaiki suatu hubungan yang mereka jalani dan untuk memahami suatu prinsip komunikasi yang efektif serta dapat menghargai orang disekitar kehidupan mereka ialah ide dari analisis transaksional (Geldard dalam Tumanggor et al, 2023). Dalam pendekatan konseling ini yang perlu dikaji ialah menyangkut komunikasi diantara dua orang atau lebih meliputi bagaimanakah bentuk, atau cara dan isi dari komunikasi individu. Hasil dari analisisnya akan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa apakah transaksi yang dilakukan tersebut berlangsung dengan benar serta tepat atau malah sebaliknya (Corey, 2015). Hal tersebut dapat disandingkan dengan tujuan dari analisis transaksional yang mana bertujuan guna mengkaji secara mendalam dari proses komunikasi yang terjadi dengan melihat siapa yang terlibat dan apa pesan dipertukarkan.

Dilansir dari jurnal (Fikri et al., 2020) bahwa analisis transaksional bisa menumbuhkan social care pada individu khususnya remaja dengan latihan yang bertujuan untuk mendorong dalam mempertimbangkan struktur dari kepribadian dalam pernyataan egonya (ego state). Latihan tersebut berupa remaja atau siswa diminta mendengarkan ungkapan anak kecil, orang tua, dan orang dewasa dalam satu minggu ketika sedang berbicara dengan orang lain. Mereka diberi tugas untuk melihat, mendengar, merenungkan dan melaporkan temua-temuannya tentang keadaan struktur perwakilan ego tersebut dan bagaimana perasaan mereka ketika melakukan hal yang sama. Analisis transaksional juga diasumsikan untuk meningkatkan suatu kepedulian.

4. Teori Ego State

Ego State (Status Ego) ialah istilah yang digunakan untuk menyatakan suatu sistem perasaan dan kondisi pikiran serta berkaitan dengan pola-pola dan tingkah lakunya. Status ego pada diri individu itu terbentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang diperoleh individu yang masih membekas pada dirinya sejak kecil. Masa remaja adalah puncak perkembangan seluruh aspek-aspek kepribadian anak

Pada umumnya masalah-masalah yang dialami individu diwarnai oleh kuat dan lemahnya ego tersebut. Ego itulah yang tumbuh dan menjadi kepribadian individu. Jenis Ego baru ini disebutnya juga dengan Ego kreatif. Di sekolah, tidak sedikit guru yang tidak memahami karakter siswanya. (Jung dalam Niarti et al, 2018) mengatakan bahwa “Ego adalah aspek yang disadari ditambah dengan perasaan akan diri (identitas personal ini atau ego, berkembang ketika individu berusia sekitar empat tahun)”.

Analisis transaksional meyakini bahwa pada diri setiap manusia itu terdapat unsur-unsur kepribadian yang terstruktur dan itu merupakan suatu kesatuan yang disebut dengan “ego state” atau pernyataan ego (Hansen dalam Khairani, 2019). (Richard dalam Khairani, 2019) menjelaskan setiap kepribadian manusia memperlihatkan tiga macam ego state: Parent, Adult, dan Child. Saat individu berkomunikasi dalam sebuah kelompok sosial secara dominan memperlihatkan salah satu keadaan ego. Ego state yang terjadi pada individu dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Ego state child, yaitu pernyataan ego dengan ciri-ciri pribadi anak seperti manja, riang, lincah, cengeng, rewel, tingkah laku lucu dan sebagainya. Ego state child ini juga terdiri dari tiga bagian yaitu, (1) adapted child atau kekanak-kanakan, unsur ini kurang baik apabila ditampilkan oleh individu dalam berkomunikasi, karena sering tidak disukai oleh orang lain dan tidak menunjukkan adanya kematangan dalam memperoleh sentuhan; (2) natural child ego state anak yang alamiah yaitu bebas dan senang, ini dianggap baik, natural child ini menunjukkan kealamiahannya dan tidak dibuat-buat serta bersifat spontan; (3) little professor sering digunakan individu untuk menciptakan suasana yang lucu dan menyenangkan.
- b. Ego state parent yaitu pernyataan ego orang tua. Ego state ini diwarnai oleh moral dan nilai-nilai. Ego state ini terbagi dua yaitu, (1) critical parent yaitu orang tua yang selalu mengkritik, bagian ini dinilai sebagai penampilan ego state yang kurang baik. Unsur ego state ini apabila muncul dalam tingkah laku sering berbentuk omelan, judes, mengkritik dan sebagainya; (2) nurturing parent, orang tua yang merawat wujud tingkah lakunya seperti merawat, dan membimbing. Sikap orangtua yang diwakili dalam perilaku dapat terlihat dan terdengar dari tindakan maupun tutur kata atau ucapanucapannya. Seperti tindakan menasihati orang lain, memberikan hiburan, menguatkan perasaan, memberikan pertimbangan, membantu, melindungi, mendorong untuk berbuat baik adalah sikap yang nurturing parent (NP). Sebaliknya ada pula sikap orang tua yang suka menghardik,

membentak, menghukum, berprasangka, melarang, semuanya disebut dengan sikap yang critical parent (CP).

- c. Ego state adult yaitu pernyataan ego orang dewasa, dengan ciri-ciri realistis, berdasarkan pemikiran apa adanya, memaparkan fakta, dengan melalui proses menimbang mengingat dan memutuskan. Ego state ini diwarnai oleh penekanan pada rasio dan kenyataan.

Setiap individu menurut Berne memiliki sikap orang dewasa. Sikap orang dewasa umumnya pragmatis dan realistis, mengambil kesimpulan atau keputusan berdasarkan fakta-fakta yang ada, suka bertanya, mencari informasi, menunjukkan fakta-fakta, bersifat rasional, tidak emosional, bersifat objektif dan sebagainya. Sikap lain yang dimiliki setiap individu adalah ego state anak-anak. Dibedakan antara natural child (NC) yang ditunjukkan dalam sikap ingin tahu, berkhayal, kreatif, memberontak. Sebaliknya yang bersifat adapted child(AC) adalah mengeluh, ngambek, suka pamer, dan bermanja diri.

Watkins et al, (2018) mendefinisikan Ego State therapy sebagai sebuah terapi yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan terapi kelompok dalam mengakses dan berhubungan dengan Ego State yang bertujuan untuk melepaskan dan mengatasi konflik Ego State yang terjadi. Konflik Ego State yang terjadi seringkali membuat individu mengalami kecemasan, depresi bahkan perilaku salah satunya. Ego State adalah bagian kecil dari kepribadian individu. Ego State dalam transactional analysis merupakan konsep komunikasi interaksional bagian diri yang terdiri dari tiga yaitu Ego State anak, Ego State dewasa dan Ego State orang tua. Tujuan inti dari hypnosis Ego State adalah membuat Ego State yang faded, retro atau konflik menjadi Ego State normal sehingga individu terbebas dari sabotase diri dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya.

Pengenalan Posisi Hidup (Life Positions)

Bimbingan kelompok pendekatan analisis transaksional melihat kebutuhan untuk memperoleh posisi hidup, ialah hubungan yang dirasakan oleh individu antara diri sendiri dengan orang lain. Misalnya orang berkata pada diri sendiri bagaimana keadaan (posisi) hidup saya ketika berhubungan dengan orang lain. Analisis transaksional (Stewart et al dalam Khairani, 2019) membagi empat posisi hidup yang sering dipilih oleh individu:

- a. Saya OK, kamu OK. Posisi ini adalah posisi yang dipilih individu apabila dia merasa dirinya baik (OK) dan orang lain dirasakan juga baik (OK). Orang yang berada pada posisi ini, hubungan yang dilakukannya sedang berjalan dan meningkat kearah yang lebih baik dan berjalan secara evolusioner (berubah secara lambat). Remaja yang termasuk pada perilaku agresif dapat dibangun posisi hidupnya saya OK kamu OK. Perilaku agresif dan kenakalan yang terjadi pada remaja disebabkan karena posisi hidupnya tidak bisa seperti ini.
- b. Saya OK kamu tidak OK. Posisi hidup yang dipilih individu apabila dia merasa dirinya baik (OK) dan orang lain tidak OK. Hubungan ini sifatnya cenderung merubah pihak kedua, biasanya bersifat revolusioner (berubah cepat). Orang yang memilih posisi ini misalnya seperti orang yang bersiteru dengan orang lain, seperti terjadinya pertentangan, perkelahian atau selisih paham.
- c. Saya tidak OK kamu OK. Orang yang berada pada posisi ini merasa dirinya tidak baik dan hanya orang lain yang baik (OK). Hubungan yang dirasakannya adalah hubungan yang mengubah “saya oleh kamu” dan sifat hubungannya adalah devolusioner (mundur secara lambat). Orang yang berada pada posisi ini pada dirinya ada perasaan takut, terancam, terhina, rendah diri dan sebagainya.
- d. Saya tidak OK kamu tidak OK. Orang yang berada pada posisi ini merasa bahwa dirinya sendiri tidak berdaya dan orang lain dirasakannya juga tidak berdaya. Contohnya adalah orang putus asa, frustrasi dan sebagainya.

5. Peran dan Fungsi Konselor dalam konseling analisis transaksional

Konselor yang menggunakan terapi ego state membantu untuk menyembuhkan masalah trauma yang dihadapi oleh konseli. Ketika masalah trauma terselesaikan, gejala-gejala trauma seperti kecemasan, takut yang berlebihan mulai menghilang karena sudah tidak lagi dalam pengendalian ego state yang negatif (Barabasz et al dalam Herdinata et al, 2022).

(Komalasari et al dalam Niarti et al, 2018) adapun tujuan – tujuan khusus pendekatan ini adalah : (1) Konselor membantu konseli untuk memprogram pribadinya agar membuat ego state berfungsi pada saat yang tepat. (2) Konselli dibantu untuk menganalisis transaksi dirinya sendiri. (3) Konseli dibantu untuk menjadi bebas dalam berbuat, bermain menjadi orang yang mandiri dalam memilih apa yang diinginkan. (4) Konseli dibantu untuk mengkaji keputusan salah yang telah dibuat dan membuat keputusan baru atas dasar kesadaran.

Analisis ini dirancang untuk memperoleh pemahaman emosional maupun pemahaman intelektual. Akan tetapi, dengan berfokus pada aspek-aspek rasional, peran konselor sebagian besar adalah memberikan perhatian pada masalah-masalah didaktik dan emosional. (Harris dalam Wijaya, 2016) menyatakan: Melihat peran konselor sebagai seorang “guru, pelatih, dan narasumber dengan penekanan kuat pada keterlibatan”.

Konselor menerangkan konsep-konsep seperti analisis struktural, analisis transaksional, analisis skenario, dan analisis permainan. Konselor membantu konseli menemukan kondisi-kondisi masa lampau yang merugikan yang menyebabkan konseli membuat putusan-putusan dini, tertentu memungut rencana hidup, dan menghadapi orang lain yang sekarang barangkali ingin dipertimbangkannya.

Analisis transaksional memberikan pendekatan interaksional dan kontraktual kepada kelompok. Ini bersifat interaksional karena menekankan dinamika transaksi antara orang-orang, dan itu adalah kontrak di mana anggota kelompok mengembangkan pernyataan yang jelas tentang apa yang akan mereka ubah dan bagaimana mereka akan berbeda sebagai hasil kelompok. Anggota menetapkan tujuan dan arahan mereka dan menggambarkan bagaimana mereka akan berbeda ketika mereka menyelesaikan kontrak mereka. Kontrak memungkinkan untuk pijakan yang lebih setara antara konseli dan konselor dan menunjukkan bahwa tanggung jawab untuk perubahan dibagi antara anggota kelompok dan konselor (Corey dalam Syahputra et al, 2019). Konselor menganalisis pola transaksi dalam kelompok, sehingga konselor dapat mengetahui ego state yang mana yang lebih dominan dan apakah ego state yang ditampilkan tersebut sudah tepat atau belum.

6. Pengalaman Konseli dalam Konseling

Konseling ego state merupakan teknik konseling singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (parts) terpisah dan ini disebut ego state (Emmerson dalam Sugiana, 2017). Ego state seringkali disebut bagian kecil dari kepribadian individu. (Watkins et al dalam Sugiana, 2017) mendefinisikan konseling ego state sebagai sebuah konseling yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan terapi kelompok dalam mengakses dan berhubungan dengan ego state yang bertujuan untuk melepaskan dan mengatasi konflik ego state yang terjadi.

Komunikasi antar pribadi merupakan proses yang melibatkan perilaku satu individu dengan individu yang lainnya, yang dikenal dengan istilah transaksi. Transaksi dimaksud merupakan pertukaran pesan-pesan baik verbal maupun nonverbal selama berkomunikasi. Analisis transaksional bertujuan untuk mengkaji secara mendalam proses transaksi (siapa-

siapa yang terlibat di dalamnya dan pesan apa yang dipertukarkan). Analisis transaksional meyakini bahwa pada diri setiap manusia itu terdapat unsur-unsur kepribadian yang terstruktur dan itu merupakan suatu kesatuan yang disebut dengan “ego state” atau pernyataan ego (Hansen dalam khairani, 2019).

Menurut teori TA, setiap orang memiliki tiga kondisi ego: orangtua, dewasa, dan anak. Keadaan ego ini dikembangkan sebagai hasil dari “pesan” masa kecil. Pesan seperti, “Anda adalah anak yang buruk” atau “Hanya anak-anak bodoh yang melakukan kesalahan pengambilan” atau “Jangan percaya siapa pun,” dapat datang melalui komentar langsung dari orangtua atau pengasuh lainnya atau melalui pengalaman awal kehidupan. Ada dua bagian dari Parent Ego State: Critical Parent dan the Nurturing Parent. Status ego anak juga memiliki dua bagian: anak alami, bebas, atau OK dan anak yang diadaptasi atau tidak OK. Keadaan ego mana yang dominan dalam individu tergantung pada pengalaman individu.

Secara garis besar, (Emmerson dalam Suprayogi, 2018) merumuskan tujuan Ego State therapy meliputi :

1. Mengalokasikan dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan atau frustrasi dalam Ego State dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman serta memberdayakan diri
2. Memfasilitasi fungsi komunikasi di antara Ego State
3. Menolong konseli mengenal Ego State mereka sehingga konseli dapat memetik keuntungan yang lebih
4. Mengatasi konflik diri atau konflik Ego State.

Menurut (Harris dalam Suprayogi, 2018), proses konseling AT pada bagian pendahuluan digunakan untuk menentukan kontrak dengan konseli, baik mengenai masalah maupun tanggung jawab kedua pihak. Pada bagian kedua baru mengajarkan Konseli tentang Ego Statenya dengan diskusi bersama Konseli.

Kontrak bagi (Dusay dalam Suprayogi, 2018) adalah berbentuk pernyataan konseli konselor untuk bekerja sama mencapai tujuan dan masing-masing terikat untuk saling bertanggung jawab, karena konselor bukanlah pula orang yang menanti mukjizat. Kontrak dalam AT menurut Dusay mencakup 4 (empat) Komponen:

1. menyetujui, yakni terjadinya persetujuan dalam keadaan Ego State dewasa antara konseli – konselor untuk melakukan perubahan yang spesifik

2. Kompetensi, yakni kesediaan konselor untuk memberikan layanan yang menggunakan kompetensi yang dimilikinya, yakni merubah dan mengatasi persepsi konseli yang salah atas diri dan lingkungannya. Kontrak untuk hidup sehat dan panjang umur berada diluar jangkauan kompetensi konselor.
3. yang legal, adalah menyangkut materi dan tujuan dari kontrak yang bersifat legal.
4. Kompensasi, yakni menyangkut imbalan bagi konselor yang telah mengorbankan waktu dan kemampuannya. Setelah kontrak ini selesai, baru kemudian konselor bersama konseli menggali Ego State dan memperbaikinya sehingga terjadi dan tercapainya tujuan konseling.

7. Prosedur Tahap-Tahap Konseling Analisis Transaksional.

Dilansir dari jurnal (Hutagalung, 2014) Proses Konseling Analisis Transaksional ini dilakukan tiap transaksi yang dianalisis. Klien yang nampaknya mengelakkan tanggung jawab diarahkan untuk mau menerima tanggung jawab pada dirinya sehingga klien dapat menyeimbangkan Egogramnya

1. Bagian pendahuluan digunakan untuk menentukan kontrak dengan klien, baik mengenai masalah maupun tanggung jawab kedua pihak.
2. Pada bagian kedua baru mengajarkan Klien tentang ego s tenya dengan diskusi bersama Klien.
3. Membuat kontrak yang dilakukan oleh klien sendiri, yang berisikan tentang apa yang akan dilakukan oleh klien, bagaimana klien akan melangkah ke arah tujuan yang telah ditetapkan, dan klien tahu kapan kontraknya akan habis. Kontrak berbentuk pernyataan konseli-konselor untuk bekerja sama mencapai tujuan dan masing-masing terikat untuk saling bertanggung jawab. Beberapa persyaratan yang harus dipenuhi dalam kontrak, yaitu :
 - a. Dalam kontrak, konselor dan klien harus melalui transa dewasadewasa, serta ada kesepakatan dalam menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai.
 - b. Kontrak harus mempertimbangkan beberapa hal, yaitu :
 - pertimbangan pertama yaitu konselor memberikan layanan kepada klien secara profesional (baik berupa kesempatan maupun keahlian)
 - pertimbangan kedua yaitu, klien memberikan imbalan jas 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.
4. Setelah kontrak ini selesai, baru kemudian konselor bersama klien menggali ego state dan memperbaikinya sehingga terjadi dan tercapainya tujuan konseling.

8. Teknik Konseling Analisis Transaksional

Individu selalu menempati tipe-tipe transaksi tertentu. (Corey dalam Syahputra et al, 2019). membagi jenis transaksi menjadi tiga :

- a. Transaksi sejajar, adalah individu yang berkomunikasi dengan penampilan ego state tertentu dan ditujukan pada penampilan ego state tertentu pula, maka respon orang yang menjadi lawan komunikasinya, ditampilkan juga seperti apa yang diharapkan. Transaksi komplementer adalah jenis transaksi yang terbaik dalam komunikasi antar pribadi karena terjadi kesamaan makna terhadap pesan yang mereka pertukarkan, pesan yang satu dilengkapi oleh pesan yang lain meskipun dalam jenis sikap ego yang berbeda.
- b. Transaksi silang, adalah penampilan ego state individu dan respon yang diharapkan tidak sejajar atau silang yaitu tidak sebagaimana yang diharapkan. Transaksi silang terjadi manakala pesan yang dikirimkan komunikator tidak mendapat respon sewajarnya dari komunikan. Akibat dari transaksi silang adalah terputusnya komunikasi antar pribadi karena kesalahan dalam memberikan makna pesan.
- c. Transaksi terselubung, adalah penampilan ego state oleh orang yang berkomunikasi tersebut memiliki maksud yang terselubung seperti kiasan atau sindiran dan sejenisnya.

Adapun teknik yang seringkali digunakan dalam ego state therapy proses terapinya adalah:

1. Empty Chair Technique yaitu teknik ego state therapy dengan menggunakan kursi sebagai media dalam memfasilitasi komunikasi antar ego state. Tujuan dari kursi kosong ini adalah sebagai mani festasi dari ego state dari individu agar dapat

berkomunikasi dan mengubah vaded, retro atau conflicted ego state menjadi normal ego state (Emmerson dalam Marisa et al, 2020).

2. Conversational Technique yaitu teknik terapi ego state yang dilakukan selayaknya percakapan biasa. Hal ini dilakukan dengan cara mencari ego state yang lebih dewasa (mature) dan mau mengasuh (nurturing) ego state yang terluka (Emmerson, dalam Marisa et al, 2020). Setiap manusia memperlihatkan tiga macam ego states. Setiap masing – masing individu dalam sebuah kelompok sosial akan dominan memperlihatkan salah satu keadaan ini. Ketiga ego states ini, yaitu:
 1. (Berne dalam Wijaya, 2016) ego orang tua (parent): Bagian kepribadian yang merupakan introyeksi dari orang tua atau dari substitut orang tua. Jika ego orang tua itu dialami kembali oleh kita maka apa yang dibayangkan oleh kita adalah perasaan – perasaan orang tua kita dalam situasi, atau merasa dan bertindak terhadap orang lain dengan cara yang sama dengan perasaan dan tindakan orang tua kita terhadap diri kita. Ego orang tua berisi ingin tahu yang kuat, spontan, manipulatif, ekspresif, berfikir konkrit dan berfantasi / berimajinasi Orang tua biasanya berisi perintah – perintah “harus” dan “semestinya”. Didalam diri kita bias “orang tua pemelihara” atau “orang tua pengkritik”.
 2. (Corey dalam Syahputra et al, 2019). ego orang dewasa (adult) : Pengolah data dan informasi yang merupakan bagian objektif dari kepribadian, juga menjadi bagian dari kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Ego dewasa berisi mandiri, penyabar, rasional, tetap pada pendirian, bertanggung jawab dan ekspresif yang baik. Ia tidak emosional dan tidak menghakimi, tetapi menangani fakta – fakta dan kenyataan eksternal. Berdasarkan informasi yang tersedia ego orang dewasa menghasilkan pemecahan yang paling baik bagi masalah tertentu.
 3. (Berne dalam Wijaya, 2016) ego anak (child): Berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan, dan tindakan-tindakan spontan. “Anak” yang ada didalam diri kita bias berupa “Anak Alamiah”, “Profesor Cilik” atau berupa “Anak yang Disesuaikan”. Anak alamiah adalah anak yang impulsive. Ego anak terdiri dari ingin tahu yang kuat, spontan, manipulative, ekspresif, berfikir konkrit dan berfantasi / berimajinasi. Professor cilik adalah kearifan yang asli dari seorang anak, ia manipulatif dan kreatif. Ia adalah bagian dari ego anak yang intuitif, bagian yang bermain di atas firasar firasat. Anak yang disesuaikan menunjukkan suatu modifikasi dari anak alamiah. Modifikasi – modifikasi dihasilkan oleh pengalaman

- pengalaman traumatik, tuntutan – tuntutan, latihan dan ketetapan – ketetapan tentang bagaimana caranya memperoleh belaian .

KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling analisis transaksional dan terapi ego state terbukti efektif untuk menangani permasalahan yang dihadapi oleh konseli karena mampu menganalisis proses komunikasi dan transaksi antar individu dengan melihat ego state mana yang dominan serta membantu konseli mengidentifikasi ego statenya dan mengatasi konflik yang terjadi antar ego state. Terapi ego state juga terbukti efektif dalam meningkatkan perkembangan kepribadian dan pengelolaan emosi konseli, khususnya pada remaja. Peran penting konselor adalah melakukan analisis ego state konseli dan membantu mengubah ego state negatif menjadi positif menggunakan teknik seperti empty chair technique. Pendekatan ini perlu diterapkan secara luas khususnya dalam menangani permasalahan remaja. Konselor juga perlu meningkatkan kompetensi dalam melakukan analisis ego state agar dapat mengidentifikasi ego state konseli dengan tepat. Dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hasil penerapan terapi ego state secara klinis untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan ini. Sosialisasi kepada konselor tentang penerapan pendekatan ini juga perlu ditingkatkan agar dapat diterapkannya pendekatan ini secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Athalia, A. A. (Maret 2023). PERKEMBANGAN DAN KESULITAN MASA REMAJA DALAM KONSEP PENDEKATAN KONSELING ANALISIS. *Bina Gogik, p-ISSN: 2355-3774*, 98-105.
- Cindy Marisa, Y. K. (2020). Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islami untuk Mengendalikan Emosi Diri. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 9 (1), , 1-8.
- Cornell, W. F. (2015). Keadaan Ego di Alam Sosial: Refleksi Teori Pio Scilligo dan Eric Berne. *Jurnal Analisis Transaksional, Vol. 45(3)*, 191-199.
- Guntur Ratih Prestifa Herdinata, M. S. (Mei 2023). SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET TAE KWON DO (Studi Kasus pada Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga). *Jurnal Inovasi Penelitian, ISSN 2722-9475, Vol.2 No.12*.
- Khairani. (April 2019). Kompetensi Konselor Sekolah Dalam Pengentasan Masalah Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Ego State. *Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia* , 27-29.

- Rosita Niarti, Y. Y. (2018). STUDI TENTANG STATUS EGO DALAM ANALISIS TRANSAKSIONAL DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 7 (9), .
- Sri Laelatul Pazriah, & R. (Juli 2019). ANALISIS EGO STATE DALAM PROSES KONSELING INDIVIDUAL PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING. *Jurnal Eksplorasi Bimbingan dan Konseling* , Volume 1, No.1, Hlm 47 - 64.
- SUPRAYOGI, B. (2018). *KONSELING EGO STATE DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BEKERJA PADA KARYAWAN (Studi Kasus Pada Karyawan Jasa Marga Tol Satelit Surabaya)*. Surabaya: PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN DAKWAH FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.
- Yuda Syahputra, N. N. (2019). ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM SETTING KELOMPOK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, Volume 5, Nomor 2*, .
- Zakiyuddin Baidhawiy, G. K. (2017). PROCEEDINGS INTERNATIONAL CONFERENCE ON INDONESIAN ISLAM, EDUCATION AND SCIENCE. *FTIK IAIN Salatiga*, ISBN. 978-602-50751-0-0, Hal 333-620.
- Rizky Putri Asridha S. Hutagalung. Psikologi Konseling Pertemuan VI. Pusat Bahan Ajar dan Elearning Universitas Mercu Buana. Volume 12. Hal 1-15.