

Research Article

## Management and Transactional Analysis Approach in Group Counseling

**Nila Frischa Panzola**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [nilafrischapanzola@gmail.com](mailto:nilafrischapanzola@gmail.com)

**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

**Zadrian Ardi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Manajia: Journal of Education and Management.

Received : August 10, 2024

Revised : September 7, 2024

Accepted : September 28, 2024

Available online : October 24, 2024

**How to Cite:** Nila Frischa Panzola, Netrawati, & Zadrian Ardi. (2024). Management and Transactional Analysis Approach in Group Counseling. Manajia: Journal of Education and Management, 2(4), 193–201.  
<https://doi.org/10.58355/manajia.v2i4.65>

**Abstract.** The purpose of this study is to explore the application of Transactional Analysis in the context of group counseling. Transactional Analysis, developed by Eric Berne, is a psychological theory that examines social interactions to understand and improve interpersonal communication. In group counseling, transactional analysis is used to help group members recognize and change unhealthy or dysfunctional interaction patterns. This approach identifies three main aspects of a person's ego: Parent, Adult, and Child, and how each of these aspects influences behavior and communication. This article reviews transactional analysis techniques such as therapeutic contracts, structural analysis, transactional analysis, life script analysis, and psychological games that often emerge in group interactions. Using case studies and practical application examples, this article demonstrates how transactional analysis can improve self-awareness, communication skills, and overall group dynamics. The results suggest that the use of transactional analysis in group counseling not only helps individuals address personal issues but also improves group effectiveness through a deeper understanding of the interactions and motivations behind behavior.

**Keywords:** Management, Group Counseling, Transactional Analysis.

### Manajemen dan Pendekatan Analisis Transaksional Dalam Konseling Kelompok

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah mengeksplorasi penerapan Analisis Transaksional dalam konteks konseling kelompok. Analisis Transaksional, dikembangkan oleh Eric Berne, adalah teori psikologi yang memeriksa interaksi sosial untuk memahami dan memperbaiki komunikasi

interpersonal. Dalam konseling kelompok, analisis transaksional digunakan untuk membantu anggota kelompok mengenali dan mengubah pola interaksi yang tidak sehat atau disfungsi. Pendekatan ini mengidentifikasi tiga aspek utama dari ego seseorang: Parent, Adult, dan Child, serta bagaimana masing-masing aspek ini mempengaruhi perilaku dan komunikasi. Artikel ini mengulas teknik-teknik analisis transaksional seperti kontrak terapi, analisis struktural, analisis transaksional, analisis skrip hidup, dan permainan psikologis yang sering muncul dalam interaksi kelompok. Dengan menggunakan studi kasus dan contoh aplikasi praktis, artikel ini menunjukkan bagaimana analisis transaksional dapat meningkatkan kesadaran diri, keterampilan komunikasi, dan dinamika kelompok secara keseluruhan. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan analisis transaksional dalam konseling kelompok tidak hanya membantu individu mengatasi masalah pribadi tetapi juga meningkatkan efektivitas kelompok melalui pemahaman yang lebih dalam tentang interaksi dan motivasi di balik perilaku.

**Kata Kunci:** Manajemen, Konseling Kelompok, Analisis Transaksional.

### PENDAHULUAN

Komunikasi yang efektif adalah fondasi dari hubungan interpersonal yang sehat dan produktif. Dalam konteks konseling, terutama konseling kelompok, kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas dan efektif menjadi semakin penting. Namun, kenyataannya, banyak individu menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi, yang sering kali berakar pada pola interaksi yang disfungsi dan tidak disadari (Lumongga, 2014).

Teori-teori psikologi dan berbagai pendekatan terapeutik telah dikembangkan untuk menangani isu ini, salah satunya adalah Analisis Transaksional (AT). AT menawarkan kerangka kerja yang sistematis untuk menganalisis dan memahami dinamika komunikasi antar individu melalui konsep ego states (Parent, Adult, Child). Dengan menggunakan AT, konselor dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola interaksi yang merugikan, sehingga meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal (Rofiq, 2017).

Dalam setting konseling kelompok, penerapan AT menjadi semakin relevan. Dinamika kelompok sering kali mencerminkan kompleksitas interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari, dan intervensi yang tepat dapat menghasilkan perubahan yang signifikan dalam cara anggota kelompok berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain. Teknik-teknik AT seperti analisis transaksi, kontrak terapi, dan analisis skrip kehidupan memberikan alat yang kuat untuk mengatasi hambatan komunikasi dan mempromosikan perubahan positif (Corey, 2013).

Meskipun AT telah diterapkan secara luas dalam konseling individu, penerapannya dalam konseling kelompok masih kurang mendapat perhatian yang memadai dalam literatur akademik. Padahal, dengan pendekatan yang tepat, AT dapat memberikan manfaat yang besar dalam konteks kelompok, baik dalam meningkatkan kesadaran diri individu maupun memperbaiki dinamika kelompok secara keseluruhan (Dapa & Mangantes, 2021).

Selanjutnya Harris (1981), dalam praktiknya, penerapan AT dalam konseling kelompok dapat membantu anggota kelompok mengidentifikasi peran ego mereka masing-masing dalam interaksi, memahami pengaruh skrip kehidupan terhadap perilaku mereka, dan memodifikasi pola komunikasi yang tidak efektif. Hal ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi mereka tetapi juga memperkuat keterkaitan dan kerjasama dalam kelompok.

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana AT dapat diterapkan secara efektif dalam konseling kelompok. Dengan memanfaatkan teknik-teknik AT, diharapkan konseling kelompok dapat menjadi lebih efektif dalam membantu individu mengatasi masalah interpersonal dan meningkatkan kualitas hubungan mereka, baik dalam kelompok maupun dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2013).

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan Analisis Transaksional dalam konseling kelompok, menyoroti teknik-teknik utama, manfaat potensial, serta tantangan yang mungkin dihadapi. Berdasarkan hasil pembahasan yang uraian di atas, maka judul artikel penulis yaitu dengan judul “Pendekatan Analisis Transaksional dalam Konseling Kelompok”.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian pustaka (Library Research). Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan bahan pustaka, seperti buku, makalah, jurnal, catatan, atau ringkasan penelitian terdahulu disebut dengan penelitian kepustakaan (Hasan, 2008). Sementara itu menurut Khatibah (Sari & Asmendri, 2020) mengemukakan pengertian kepustakaan sebagai prosedur metode yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menarik kesimpulan dari data dengan menggunakan pendekatan atau strategi tertentu untuk mengidentifikasi solusi terhadap permasalahan yang dihadapi selama penelitian kepustakaan.

Selanjutnya Aminati & Pusrwoko (2013), studi kepustakaan juga penelitian kepustakaan digunakan untuk menyusun konsep mengenai pengelolaan kelas, adapun langkah-langkah melakukan penelitian kepustakaan adalah sebagai berikut: (1) memiliki pemahaman umum mengenai topik penelitian, (2) mencari informasi yang mendukung topik tersebut, (3) menonjolkan fokus penelitian, (4) mencari dan memperjelas bahan bacaan yang diperlukan, (5) membaca dan membuat catatan penelitian, dan (6) mengkaji, memperkaya, dan mengklasifikasikan bahan bacaan sebelum mulai menulis. Penulisan deskriptif digunakan untuk melakukan penyelidikan literatur secara mendalam.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Pengertian Pendekatan Analisis Transaksional

Analisis Transaksional (AT) merupakan salah satu aliran psikoterapi transaksional yang dapat diterapkan dalam konseling individu, namun lebih cocok diterapkan dalam konseling kelompok karena menekankan hubungan interaksional. Pendekatan analisis transaksional berbeda dengan pendekatan lain karena melibatkan suatu kontrak yang dibuat konseli, dimana kontrak tersebut menyatakan sebuah tujuan dan bentuk arah proses konseling (kontraktual), serta berfokus dengan keputusan awal yang dibuat konseli dan menekankan kemampuan konseli dalam membuat keputusan-keputusan baru dalam hidupnya/desisional (Mufidah & Isya, 2020).

Selanjutnya Taslim, Nyanasuryanadi & Kabri (2023), pendekatan analisis transaksional (AT) menekankan pada beberapa aspek yakni kognitif rasional-behavioral yang berorientasi pada penekanan terbentuknya kesadaran dari diri

konseli untuk membuat keputusan yang sesuai dengan cara hidupnya. Pendekatan analisis transaksional (AT) dikembangkan oleh Eric Berne pada tahun 50-an. Pendekatan ini menyajikan analisis terhadap tiga kedudukan ego yang terpisah, yaitu: 1) ego orang tua, 2) ego orang dewasa, dan 3) ego anak. Eric Berne mengamati kehidupan individu sering kali muncul ketiga status ego (orang tua, dewasa, dan anak) tersebut berperan, dan saling berinteraksi dengan kehidupan saat ini. Hubungan transaksional antara ketiga status ego dapat mendorong pertumbuhan diri seseorang, tetapi juga dapat menjadi penghambat pertumbuhan diri seseorang.

### **Padangan Tentang Manusia dalam Pendekatan Analisis Transaksional**

Pendekatan Analisis Transaksional (AT) ini dipelopori oleh seorang dokter jiwa yang bernama Erick Berne dan dikembangkannya semenjak mulai pada tahun 1950. Menurut Berne cara terapi yang biasa digunakan memerlukan waktu yang terlalu lama, dan belum tentu berhasil. Oleh karena itu Berne mencari cara yang lebih praktis untuk menyembuhkan orang yang memerlukan terapi psikologis. Dengan demikian dikembangkannya sebuah terapi yang kemudian dinamakan dengan Analisis Transaksional (AT). Transaksional maksudnya adalah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain. Dengan demikian model Analisis Transaksional lebih banyak diterapkan dalam suasana kelompok yaitu suasana dimana terdapat hubungan dengan orang lain. Hal yang dianalisis, menyangkut komunikasi antara dua orang atau lebih yang meliputi bagaimana bentuk, cara dan isi komunikasi mereka. Dari hasil analisis dapat ditarik kesimpulan apakah transaksi yang berjalan tersebut dapat berlangsung secara benar dan tepat atau dalam keadaan tidak benar dan tidak tepat, wajar atau tidak wajar. Bentuk, cara dan isi komunikasi itu akan mencerminkan ada atau tidaknya masalah yang sedang dialami oleh individu bersangkutan (Taufik, 2017).

Untuk keperluan mendalami masalah klien dalam suatu sesi konseling, dilakukanlah analisis terhadap transaksi-transaksi yang mereka lakukan selama ini dengan orang lain. Karena fokus perhatian model ini pada masalah transaksi tersebut, maka nama model ini disebut dengan Analisis Transaksional atau seringkali disebut juga dengan analisis tutur kata. 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.

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 AT adalah upaya untuk merancang 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 (Lesmana, 2021).

Analisis Transaksional (AT) merupakan psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam konseling individual, tetapi lebih cocok digunakan dalam

konseling kelompok. Analisis transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses konseling.

Pandangan Analisis transaksional (AT) tentang sifat manusia, yaitu: Manusia bersifat antideterministik dan memiliki kesanggupan untuk memilih dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Mufidah & Isya, 2020). Pendekatan analisis transaksional percaya bahwa manusia tidak terbelenggu oleh masa lalunya, dan hal tersebut disepakati manusia antideterministik. “Meskipun pengalaman di masa lalu tidak bisa dihapus, saya percaya bahwa kondisi saat ini bisa diubah. Ketika suatu belenggu itu ditetapkan, dapat menjadi tidak ditetapkan”. Pendekatan ini percaya bahwa manusia selalu berubah. Ada tiga hal yang membuat manusia bisa berubah, yaitu (Hartono & Soedarmadji, 2020).

1. Manusia ingin bahagia dan tidak ingin terlalu lama menderita,
2. Karena adanya rasa bosan, jenuh, putus asa, dan tidak puas dengan kehidupan yang monoton,
3. Karena adanya informasi, pengetahuan yang baru akan perubahan, membuat manusia tersebut berupaya untuk melakukan perubahan.

### **Tujuan Konseling Analisis Transaksional**

Secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam konseling Analisis Transaksional adalah membantu klien agar dapat memahami sifat dan jenis transaksi mereka dengan orang lain sewaktu dia bertransaksi. Pemahaman ini akan berguna bagi klien sehingga mereka bisa merespon orang lain menyeluruh dan akrab (Corey, 2013).

Tujuan konseling menurut model Analisis Transaksional ini dapat dirumuskan sebagai berikut (Prayitno, 1998):

1. Agar klien berusaha dengan bantuan konselor menghilangkan pencemaran ego statenya.
2. Setelah pencemaran terkikis habis, konselor berusaha mengembangkan kemampuan individu untuk dapat mempergunakan ego statenya secara tepat, sesuai dengan situasi dan kondisi dimana dia berada. Apabila suatu situasi menuntut yang ego state adult, dia dapat menampilkannya secara memadai. Begitu juga hendaknya penampilan ego state-ego state yang lain.
3. Apabila hal ini sudah tercapai, maka selanjutnya dia mesti dapat mempergunakan ego state adult secara optimal, karena makin dewasa dia maka ego state adultlah yang mestinya banyak tampil. Untuk pekerjaan yang menuntut keseriusan, ego state adult yang biasanya mendominasi tampil agar dia dapat sukses memperoleh hasil pekerjaan tersebut. Efek dari tujuan ini adalah pematapan pikiran dan penaiaran individu yang bersangkutan.
4. Membebaskan diri klien dari ketidakstabilan posisi hidup dan mengganti dengan naskah hidupnya yang lebih produktif serta menempatkan posisi Saya OK, kamu OK.

### **Teknik Pendekatan Analisis Transaksional dalam Konseling Kelompok**

Teknik-teknik Analisis Transaksional cocok terutama untuk situasi-situasi

kelompok. AT pada mulanya direncanakan sebagai suatu bentuk treatment kelompok dan prosedur-prosedur 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. Mereka dengan cepat bisa mengenali permainan-permainan yang mereka mainkan dan skenario-skenario yang mereka perankan (Corey, 2013).

Mereka mampu memusatkan perhatian pada putusan-putusan dirinya yang boleh jadi belum pernah ditelaahnya secara cermat. Interaksi dengan anggota-anggota kelompok lain memberikan kepada mereka kesempatan-kesempatan yang luas untuk melaksanakan tugas-tugas dan memenuhi kontrak. Transaksi-transaksi dalam kelompok memungkinkan para anggota mampu meningkatkan keadaan, baik tentang dirinya sendiri maupun tentang orang lain. Oleh karenanya, bisa berfokus pada perubahan-perubahan dan putusan-putusan ulang yang akan mereka buat dalam kehidupan mereka.

Harris (1981) sepakat bahwa treatment atas individu-individu dalam kelompok adalah metode memilih oleh Analisis-transaksional. Ia memandang fase permulaan kelompok AT sebagai suatu proses mengajar dan belajar serta meletakkan kepentingannya pada peran didaktik terapis semangat dan kemampuannya sebagai pengajar dan kesiagaannya dalam mengikuti setiap komunikasi atau isyarat di dalam kelompok, baik verbal maupun nonverbal".

Menurut Berne ada 5 tahapan dalam konseling transaksional (E. Berne, 1996; Widdowson, 2009), yaitu:

#### 1. Tahap Pertama

Terapis mulai merenungkan dua pertanyaan berikut: 1) Apa yang saya pikir perlu dilakukan klien ini?, 2) Perubahan apa yang perlu mereka lakukan?. Setelah beri pertanyaan itu diberikan kepada klien dan dijawab secara intuitif serta tulis jawaban menggunakan kata-kata yang klien suka. Pada tahap ini, klien tidak perlu tepat. Respons dari jawaban klien untuk perubahan global, besar atau untuk perubahan kecil. Di bawah ini adalah contoh kemungkinan tanggapan terhadap pertanyaan-pertanyaan ini. Ini adalah tema yang cukup umum dan Anda mungkin dapat mengidentifikasi ini pada klien.

- a. Menginternalisasi rasa harga diri.
- b. Belajarlah bersikap asertif dengan keluarga mereka.
- c. Berhentilah mencoba untuk menyenangkan semua orang sepanjang waktu.
- d. Berhentilah merasa bersalah karena tidak sempurna.
- e. Berhentilah memberi diri mereka kesulitan tentang kekurangan mereka yang secara nyata
- f. Belajarlah untuk rileks.

#### 2. Tahap Kedua

Ambil setiap item dalam daftar dan lihat bagaimana kita dapat memahami perubahan tertentu menggunakan konsep TA. Untuk mengambil contoh di atas:

- a. Untuk membatalkan keyakinan tentang skrip tidak baik menjadi cukup baik;
- b. Untuk dapat menerima, meminta dan memberikan positif pada diri sendiri

- (harga diri);
- c. Untuk membatalkan perintah tidak penting;
- d. Untuk menggunakan pengendalian pada transaksi orangtua, menentukan batas penggunaan transaksi orangtua;
- e. Untuk menghentikan grandiosity tentang menyenangkan orang lain dan melalaikan yang terkait dengan kebutuhan dan perasaan sendiri
- f. Untuk berhenti beradaptasi berlebihan;
- g. Untuk mengganggu dan menghentikan dialog internal yang kritis antara orangtua dan anak;
- h. Untuk mengembangkan penilaian diri yang realistis daripada mencari 'bukti' kepercayaan naskah;
- i. Untuk berhenti mengatur situasi dan permainan di mana kepercayaan skrip dikonfirmasi;
- j. Untuk menggunakan sumber daya orang dewasa untuk mengenali kapan saatnya untuk berhenti dan bersantai.

**3. Tahap Ketiga**

Sekarang, ambil daftar perubahan target, dan bandingkan ini dengan keinginan dan masalah yang diajukan klien. Tunjukkan jika ada item yang tidak sesuai dengan masalah klien. Perubahan target ini yang bukan bagian dari alasan klien anda untuk datang ke terapi perlu dikontrak jika mereka ingin menjadi bagian dari terapi. Ini dapat dilakukan pada tahap apa pun yang Anda rasa perlu untuk mengangkat masalah dengan klien Anda. Sisa masalah sudah dicakup oleh kontrak Anda yang sudah ada dan karenanya dapat menjadi bagian dari rencana treatment.

**4. Tahap Keempat**

Mengambil daftar yang Anda kompilasi, sorot yang merupakan tiga perubahan target yang paling penting, atau prioritas. Seringkali perubahan tertentu akan membawa perubahan lain dalam diri individu. Dengan menggunakan contoh di atas, tiga perubahan target yang paling penting adalah:

- a. Untuk membatalkan keyakinan tentang skrip tidak baik menjadi cukup baik;
- b. Untuk dapat menerima, meminta dan memberikan positif pada diri sendiri (harga diri);
- c. Untuk membatalkan perintah tidak penting.

Dengan ketiga perubahan ini, perubahan lainnya akan lebih mudah, atau dapat terjadi secara spontan. Namun, mungkin saja perubahan lain dapat terjadi lebih cepat, misalnya dalam contoh ini, keyakinan skrip tentang tidak cukup baik kemungkinan akan menjadi masalah yang sangat dalam. Mengambil kontrol Dewasa, mengevaluasi situasi dan secara aktif menghindari situasi di mana keyakinan skrip dikonfirmasi atau bahkan mengakui dan mengubah situasi ini ketika mereka terjadi akan melemahkan kekuatan keyakinan skrip yang mendasarinya dan mungkin merupakan perubahan yang lebih realistis untuk dilakukan terlebih dahulu. Luangkan waktu untuk mencari tahu perubahan mana yang dapat terjadi terlebih dahulu. Jelajahi dalam pengawasan intervensi apa yang mungkin Anda buat untuk membantu memfasilitasi setiap perubahan target ini.

### 5. Tahap Kelima

Tunjukkan pada daftar anda yang mana dari perubahan target jangka pendek yang dapat diatasi segera, yang akan membutuhkan perhatian berfkelanjutan dan mereka yang merupakan perubahan target jangka panjang, yang akan lebih tepat untuk diperkenalkan nanti dalam proses terapi. Anda sekarang memiliki rencana treatmen untuk klien anda

Untuk membantu memecahkan masalah klien, dalam konseling dipakaikan beberapa teknik yang dirumuskan oleh model ini. Teknik yang digunakan dalam model Analisis Transaksional tersebut menurut Corey (2013).yaitu.

1. Permission, Konselor memberi kebebasan yang luas, yaita melalukan sesuatu yang dilarang oleh orang lain, dengan cara ini konselor akan dapat melihat ego state yang mana dominan pada diri klien, posisi hidup mana yang dipilihnya, bagaimana naskah hidupnya dan pola permainan memperoleh sentuhan. mana yang dipilihnya dalam
2. Proteksi, dalam hal ini klien merasa aman berada bersama konselor. Dalam kegiatan konseling diciptakan rasa aman. sehingga klien merasa dirinya aman meskipun dia melakukan apa saja. Dalam hal ini juga perlu menjadi perhatian konselor untuk klien aman dalam memperoleh sentuhan dan menstruktur waktunya.
3. Potensi, konselor benar-benar menampilkan kemampuan dirinya untuk membantu klien. Di sini tampak bahwa konselor dituntut untuk mampu memberikan sesuatu dan mampu berbuat sesuatu demi kepentingan, kemajuan dan kesejahteraan klien. Dalam hal ini, nampak jelas benar dituntut agar konselor perlu memperlihatkan diri bahwa dia adalah orang yang pintar, berpengalaman, kaya dalam berbagai hal yang dibutuhkan klien.

### Keuntungan Pendekatan Analisis Transaksional dalam Konseling Kelompok

Harris membahas beberapa keuntungan yang bisa diperoleh dari pendekatan kelompok, di antaranya (Corey, 2013).

1. Berbagai cara ego orang tua mewujudkan dirinya dalam transaksi-transaksi bisa diamati
2. Karakteristik-karakteristik ego anak pada masing-masing individu dalam kelompok bisa dialami
3. Orang-orang bisa dialami dalam suatu lingkungan yang alamiah, yang ditandai oleh keterlibatan dengan orang-orang lain
4. Konfrontasi permainan-permainan yang timbal balik bisa muncul secara wajar; dan
5. para klien bergerak dan membaik lebih cepat dalam treatment kelompok.

Keuntungan yang terakhir: "Dengan 'membaik' saya maksudkan mencapai tujuan-tujuan yang dinyatakan dalam kontrak jam pertama, salah satu di antaranya adalah peredaran gejala dan yang lainnya adalah belajar menggunakan ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak secara cermat dan efektif".

## KESIMPULAN

Penerapan Analisis Transaksional (AT) dalam konseling kelompok menawarkan pendekatan yang efektif untuk memahami dan memperbaiki komunikasi interpersonal. AT, dengan kerangka kerja yang sistematis melalui konsep ego states (Parent, Adult, Child), memungkinkan anggota kelompok untuk mengenali dan mengubah pola interaksi yang tidak sehat. Teknik-teknik AT seperti analisis transaksi, kontrak terapi, dan analisis skrip kehidupan terbukti efektif dalam mengidentifikasi hambatan komunikasi dan mempromosikan perubahan positif dalam dinamika kelompok. Melalui penerapan AT, anggota kelompok dapat meningkatkan kesadaran diri, memahami pengaruh skrip kehidupan terhadap perilaku mereka, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih adaptif. Hal ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi tetapi juga memperkuat keterkaitan dan kerjasama dalam kelompok. Dengan demikian, AT dapat meningkatkan efektivitas konseling kelompok secara keseluruhan, memberikan manfaat yang signifikan bagi para anggotanya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminati, A. Y., & Pusrwoko, B. (2013). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktis Konseling Resolusi Konflik Interpersonal. *Jurnal BK Unesa*.
- Berne, E. (1996). Principles of Transactional Analysis. *Indian Journal of Psychiatry*, 38(3), 154-159.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dapa, A. N., & Mangantes, M. L. (2021). *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hansen, J. C., Stevic, R. R., Warner, R. W. (1977). *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn & Bacon, Inc
- Harris. (1981). *Saya Oke Kamu Oke, Terjemahan*. Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka.
- Hartono & Soedarmadji, B. (2020). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU Press.
- Lumongga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mufidah, E. F., & Isya, R. S. W. (2020). Inner child: Dalam pandangan konseling analisis transaksional. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(2), 76-83.
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawaskita*. Padang: BK IKIP Padang.
- Rofiq, A. A. (2017). *Teori dan praktik konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Sari, M., & Asmendri, A. 2020. Penelitian Kepustakaan (library research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Jurnal Natural Science*.
- Taslim, H., Nyanasuryanadi, P., & Kabri, K. (2023). Pendekatan Analisis Transaksional dalam Buddhisme. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3133-3133.
- Taufik. (2017). *Pendekatan dalam Konseling*. Padang: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Widdowson, M. (2009). *Transactional Analysis*. USA: Taylor & Francis.