

Research Article

Implementation of Transactional Analysis Counseling in Overcoming Communication Problems of Long Distance Relationship Couples

Torly Amora Jofipasi
Universitas Negeri Padang
E-mail: torlyamora@gmail.com

Netrawati
Universitas Negeri Padang
E-mail: netrawati@fip.unp.ac.id

Zadrian Ardi
Universitas Negeri Padang
E-mail: zadrian@fip.unp.ac.id

Jon Efendi
Universitas Negeri Padang
E-mail: jonefendi@fip.unp.ac.id

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

Received : August 23, 2024
Accepted : October 6, 2024

Revised : September 20, 2024
Available online : October 24, 2024

How to Cite: Torly Amora Jofipasi, Netrawati, Zadrian Ardi, & Jon Efendi. (2024). Implementation of Transactional Analysis Counseling in Overcoming Communication Problems of Long Distance Relationship Couples. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(4), 246–255.
<https://doi.org/10.58355/manajia.v2i4.71>

Abstract. Currently, many couples are in long distance relationships with their partners, where in a long distance relationship, communication becomes central in a relationship. Long Distance Relationships (LDR) often face challenges in maintaining effective communication quality. The communication that occurs in couples who are in a long distance relationship has a relatively rare intensity of meetings with their partner, because low intensity often causes problems in their relationship. This research aims to explore the effectiveness of Transactional Analysis in overcoming communication problems in LDR couples. The method used includes a literature review related to the topic to be studied. The research results provide knowledge about the application of Transactional Analysis in helping create ideal communication for LDR couples. These findings provide practical insight for LDR couples and serve as a reference for counselors and psychology practitioners in designing interventions that support healthy communication in long-distance relationships.

Keywords: Communication, Transactional Analysis, Long Distance Relationship.

Implementasi Konseling Analisis Transaksional dalam Mengatasi Masalah Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship

Abstrak. Pada saat ini banyak pasangan yang menjalani hubungan Long Distance Relationship (Jarak Jauh) dengan pasangannya, yang mana dalam hubungan Long Distance Relationship (jarak jauh) komunikasi menjadi hal yang sentral dalam suatu hubungan. Hubungan Long Distance Relationship (LDR) sering menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas komunikasi yang efektif. Komunikasi yang terjadi pada pasangan yang menjalani Long Distance Relationship ini memiliki intensitas pertemuan yang relatif jarang dengan pasangannya, karna intensitas yang rendah sering menimbulkan permasalahan dalam hubungan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas Analisis Transaksional dalam mengatasi masalah komunikasi pada pasangan LDR. Metode yang digunakan meliputi kajian literatur yang terakait topik yang akan dikaji. Hasil penelitian memberikan pengetahuan penerapan Analisis Transaksional dalam membantu menciptakan komunikasi ideal pasangan LDR. Temuan ini memberikan wawasan praktis bagi pasangan LDR serta menjadi referensi bagi konselor dan praktisi psikologi dalam merancang intervensi yang mendukung komunikasi yang sehat dalam hubungan jarak jauh.

Kata Kunci: Komunikasi, Analisis Transaksional, Long Distance Relationship.

PENDAHULUAN

Seiring dengan berjalan waktu, setiap orang memiliki keinginan untuk menggapai cita-cita dan tanggung jawab keluarga, yang terkadang mengorbankan hubungan mereka terpisah oleh jarak untuk mennggapai hal tersebut. Sehingga, munculah istilah Long Distance Relationships yang pada saat ini, atau di sebut juga dengan LDR. Saat sebuah hubungan dibangun maka dengan komunikasilah akan muncul sebuah keintiman. Dalam membina hubungan apapun itu tergantung kepada bagaimana komunikasi (Winayanti & Widiasavitri, 2016).

Dalam konteks hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship), komunikasi memegang peran yang lebih krusial karena keterbatasan fisik dan interaksi langsung antara pasangan (Degenova & Rice, 2005). Menurut data dari American Psychological Association, Permasalahan yang dikeluhkan adalah komunikasi sebanyak 20%, waktu bersama pasangan 15%, pengasuhan anak 15%, kesamaan peran 15%, pemecahan masalah 13%, relasi seksual 7%, relasi dengan keluarga 6%, dan masalah kepribadian 4%. Permasalahan komunikasi menjadikan permasalahan pokok dalam hubungan jarak jauh, maka perlu upaya yang lebih besar dalam menjaga kedekatan emosional dan keintiman, yang seringkali menjadi tantangan utama bagi pasangan LDR (Srisusanti & Zulkaida, 2013).

Salah satu pendekatan psikologis yang dapat digunakan untuk memahami dan memperbaiki dinamika komunikasi dalam hubungan adalah Analisis Transaksional. Diperkenalkan oleh Eric Berne pada 1950-an, Corey (2009) menyatakan bahwa Analisis Transaksional adalah sebuah teori psikologi yang mempelajari interaksi sosial atau transaksi antara individu. Teori ini mengklasifikasikan komunikasi ke dalam tiga ego state: Parent, Adult, dan Child, yang masing-masing memiliki karakteristik dan pola perilaku spesifik. Dengan memahami ego state ini, pasangan dapat lebih memahami pola komunikasi mereka dan mengidentifikasi sumber potensial dari konflik atau kesalahpahaman.

Kemampuan dan kemauan pasangan untuk berkomunikasi dapat menciptakan hubungan yang sehat dan bahagia diantara pasangan (Prameswar dan

Sakti, 2016). Dalam kehidupan prahara rumah tangga, komunikasi merupakan bagian dari proses berjalannya sistem keluarga secara utuh. Komunikasi menempati peran sentral untuk membangun keintiman dalam rumah tangga terkait respon dan sensitivitas antar pasangan (Lavner et al., 2016).

Implementasi Analisis Transaksional dalam konteks hubungan jarak jauh dapat membantu pasangan mengidentifikasi dan mengatasi masalah komunikasi yang sering terjadi, seperti ketidakjelasan pesan, asumsi yang salah, dan reaksi emosional yang tidak proporsional. Selain itu, TA dapat memberikan alat bagi pasangan untuk berkomunikasi secara lebih efektif dan sehat, yang pada gilirannya dapat memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan kepuasan hubungan.

Pentingnya penelitian ini didasarkan pada kebutuhan yang mendesak untuk menyediakan strategi dan teknik yang efektif bagi pasangan LDR dalam mengelola komunikasi mereka. Melalui penerapan prinsip-prinsip Analisis Transaksional, diharapkan pasangan dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, mengurangi frekuensi konflik, dan memperdalam keintiman emosional meskipun terpisah oleh jarak fisik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan Analisis Transaksional dalam mengatasi masalah komunikasi pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan praktik komunikasi yang lebih baik dalam konteks hubungan jarak jauh, serta menjadi referensi bagi pasangan, konselor, dan praktisi psikologi dalam mengembangkan intervensi yang sesuai.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan ialah Literature Review atau tinjauan pustaka. Pengumpulan data yang digunakan adalah studi literatur, dimana peneliti memperoleh bahan dari berbagai buku dan sumber lain yang di butuhkan yang di sesuaikan dengan permasalahan yang ingin dijelaskan penulis dalam penulisan ini (Hasan, 2008: 5). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review, literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (academic oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu (Cooper, 2011). Metode ini digunakan untuk mengenal dan mengetahui bagaimana implementasi analisis transaksional dalam mengatasi masalah komunikasi pasangan long distance relationship

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi

Kata komunikasi berasal dari bahasa Latin “communis” yaitu membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Komunikasi juga berasal dari kata “communico” yang artinya membagi. Komunikasi adalah suatu kegiatan interaksi seseorang dalam berhubungan dari satu pihak ke pihak lain, yang awalnya berlangsung sederhana untuk menyampaikan suatu informasi. Komunikasi perlu dilakukan dalam hubungan terhadap pasangan masing-

masing dengan bersifat terbuka.

Tujuan komunikasi ialah mencapai pengertian bersama, Dengan kondisi yang demikian akan terjalin hubungan yang harmonis dan saling mengerti satu sama lain diantara pasangan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Widjaja (2000: 66-67) tujuan komunikasi antara lain, yaitu:

- a) Supaya yang kita sampaikan dapat mengerti, dalam menjalin hubungan kita harus menjelaskan kepada pasangan dengan sebaik-baiknya dan tuntas sehingga mereka dapat mengerti dan mengakui apa yang kita maksud.
- b) Memahami pasangan. Kita dalam berkomunikasi dengan pasangan harus mengerti tentang apa yang diinginkan kemauannya.
- c) Supaya gagasan dapat diterima. Kita dalam membina komunikasi haruslah dapat diterima pasangan dan bukan karena memaksakan kehendak

Komunikasi yang baik harus disertai dengan adanya jalinan hubungan antara pasangan tersebut, sehingga mudah dikomunikasikan dan dapat dimengerti oleh kedua belah pihak pasangan. Dari komunikasi ini juga dapat menimbulkan tujuan pengertian untuk terjalinnya hubungan yang harmonis antar pasangan.

Long Distance Relationship

Long Distance Relationship (LDR) adalah hubungan dimana yang dijalani dipisahkan oleh jarak dan fisik yang tidak memungkinkan untuk selama waktu periode tertentu (David, P, Hampton, JR, 2004). Dalam pengertian lain juga Long Distance Relationship dapat juga diartikan sebagai hubungan jarak jauh yang biasa dilakukan oleh pasangan dalam kondisi mereka tidak ada di satu tempat secara bersamaan, dan dibatasi oleh jarak yang memisahkan untuk mereka bisa secara rutin bertemu.

Long Distance Relationship terjadi karna pasangan yang menjalin hubungan dipisahkan oleh jarak yang bisa terbilang jauh, terhalang oleh ruang dan waktu. (Pistole, Roberts, & Mosko, 2010) Dengan begitu mereka akan jarang bertemu. Pertemuan baru dapat terjadi jika salah satu dari mereka berada di suatu tempat yang sama atau tidak berjauhan dengan pasangannya. Menurut Sarwono (2001) mengungkapkan bahwa long distance relationship adalah suatu kondisi dimana pasangan suami istri dipisahkan oleh jarak karena suatu alasan yang menyebabkan pasangan sulit dan jarang untuk bertemu.

Menurut Kaufmann (2000) berikut faktor-faktor yang mengungkapkan terjadinya hubungan Long Distance Relationship, yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah faktor penyebab terjadinya hubungan jarak jauh dengan pasangannya, hal ini terjadi ketika individu berusaha untuk mengejar dan mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga hubungan mereka terpaksa harus rela dibatasi atau dipisahkan dengan jarak.

2. Pekerjaan

Hubungan jarak jauh di dalam perkawinan terjadi dikarenakan adanya kecenderungan ekonomi yang terjadi pada saat ini. Hal ini dilihat dengan tingginya peningkatan jumlah tenaga kerja ke luar negeri, Johnson & Packer (Kaufmann, 2000) dengan terjadinya kondisi peningkatan mobilitas kerja

pada saat ini menjadikan kebanyakan pasangan menjalin hubungan percintaan long distance relationship yang mana suatu hubungan yang harus dipisahkan oleh jarak.

Maka dapat disimpulkan bahwa long distance relationship adalah hubungan pernikahan ketika pasangan suami istri dipisahkan oleh jarak yang jauh entah itu karna pendidikan/pekerjaan dalam jangka waktu yang lama sehingga tidak dapat untuk bertemu menjalin kedekatan fisik dalam waktu tertentu.

Dampak Hubungan *Long Distance Relationship*

Pasangan yang menjalani hubungan LDR (jarak jauh) lebih memiliki persoalan kompleks dibanding dengan hubungan yang pada umumnya, karena semakin berjarak maka akan semakin besar hambatan dan tantangan yang akan dihadapi di dalam hubungan perkawinan. Terdapatnya hambatan ini, tentunya akan memberikan dampak yang serius bagi pasangan, yang mana nantinya akan terjadi seperti kesalah pahaman dalam komunikasi atau ketidak sinkronan dalam menginterpretasikan pesan hingga kegagalan membawa hubungan yang harmonis.

Pasangan LDR (jarak jauh) di dalam perkawinan tentunya akan dihadapkan pada komunikasi tidak langsung (termediasi). Banyak yang menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh ini lebih rentan terjadinya konflik, yang mana yaitu menjadikan hubungan para pasangan jarak jauh umumnya membutuhkan usaha yang lebih berat dalam menjaga sebuah hubungan komunikasi bila dibandingkan dengan mereka yang tidak menjalani hubungan jarak jauh.

Teori Analisis Transaksional

Pandangan Tentang Manusia

Menurut Hansen, dkk. (1977), Berne percaya bahwa individu benar-benar merupakan gabungan dari entitas yang terpisah. Masing-masing bagian ini dapat dijelaskan oleh pola perilaku, ucapan, dan gerakannya sendiri. Pandangan analisis transaksional tentang hakekat manusia ialah pada dasarnya manusia mempunyai keinginan atau dorongan – dorongan untuk memperoleh sentuhan atau “stroke”. Sentuhan ini ada yang bersifat jasmaniah dan rohaniah serta yang berbentuk verbal dan fisik. Yang menjadi keperibadian seseorang ialah bagaimana individu memperoleh sentuhan melalaui transaksi timbal baliknya. Pendekatan ini melihat individu dipengaruhi oleh ekspektasi dan tuntutan dari orang-orang yang signifikan baginya, terutama pada pengambilan keputusan pada masa-masa dimana individu masih bergantung terhadap orang lain. Akan tetapi keputusan awal tersebut tidak lagi sesuai sehingga dapat membuat keputusan baru.

Terapi

a. Tujuan Terapi

Menurut Corey (2010), tujuan dasar dari analisis transaksional ini adalah membantu klien dalam membuat putusan-putusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya. Menurut Gantina, dkk. (2011) tujuan utama konseling analisis transaksional adalah membantu konseli untuk membuat keputusan baru tentang tingkah laku sekarang dan arah hidupnya. Adapun tujuan-

tujuan khusus pendekatan ini adalah:

1. Konselor membantu konseli untuk memprogram pribadinya agar membuat ego state berfungsi pada saat yang tepat.
2. Konseli 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 baru atas dasar kesadaran.

b. Fungsi dan Peran Terapi

Fungsi dan peran konselor sebagian besar adalah memberikan perhatian pada masalah-masalah didaktik dan emosional. (Nasywa, Yuline & Astuti, 2022) 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.

Pengalaman Klien Dalam Terapi

Pengalaman Klien dalam analisis transaksional adalah ego state, yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (parts) terpisah dan ini disebut ego state (Sugara, 2017). Ego state seringkali disebut bagian kecil dari kepribadian individu. (Sugara, 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 non-verbal 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 (Khairani, 2019).

Struktur Kepribadian

Analisis transaksional meyakini pada diri individu terdapat unsur-unsur kepribadian yang terstruktur dan itu merupakan satu kesatuan yang disebut dengan “ego state”. Corey (2010) menyatakan beberapa unsur kepribadian itu terdiri dari:

1. Ego state child, Pernyataan ego dengan ciri kepribadian anak-anak seperti bersifat manja, riang, lincah dan rewel. Tiga bagian dari ego state child ini ialah:
 - a. Adapted child (kekanak-kekanakan), Unsur ini kurang baik ditampilkan saat komunikasi karena banyak orang tidak menyukai dan hal ini menunjukkan

- ketidak matangan dalam sentuhan.
- b. Natural child (anak yang alamiah), Natural child ini banyak disenangi oleh orang lain karena sifatnya yang alamiah dan tidak dibuat-buat serta tidak berpura-pura, dan kebanyakan orang senang pada saat terjadinya transaksi.
 - c. Little professor, Unsur ini ditampilkan oleh seseorang untuk membuat suasana riang gembira dan menyenangkan padahal apapun yang dilakukannya itu tidaklah menunjukkan kebenaran.
2. Ego state parent, Ciri kepribadian yang diwarnai oleh sifat banyak menasehati, memerintah dan menunjukkan kekuasaannya. Ego state parent ini terbagi dua yaitu:
 - a. Critical parent, Bagian ini dinilai sebagai bagian kepribadian yang kurang baik, seperti menunjukkan sifat judes, cerewet, dll.
 - b. Nurturing parent, Penampilan ego state seperti ini baik seperti merawat dan lain sebagainya.
 3. Ego state adult, Berorientasi kepada fakta dan selalu diwarnai pertanyaan apa, mengapa dan bagaimana.

Dengan demikian untuk kita ketahui bahwasanya dalam tiap individu ego state yang tiga diatas selalu ada yang berbeda Cuma kadarnya saja. Berapa banyak ego state yang ada dalam individu akan mempengaruhi tingkah laku orang tersebut.

Jenis-Jenis Transaksi

Gerald Corey (Taufik, 2009: 108) membagi jenis transaksi menjadi tiga bagian yaitu:

1. Transaksi sejajar, Individu yang berkomunikasi dengan menggunakan ego state tertentu sehingganya respon yang ditampilkan oleh orang lain sesuai dengan yang diharapkan
2. Transaksi silang, Penampilan ego state seseorang sehingganya respon yang diberikan tidak sesuai dengan yang diharapkan.
3. Transaksi terselubung, Penampilan ego state seseorang yang dalam komunikasi yang memiliki tujuan terselubung dari maksud pembicaraannya.

Aplikasi Terapi dan Prosedur

Corey (2010) menyatakan proses prosedur 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 menentukan kontrak dengan klien, baik mengenai masalah maupun tanggung jawab kedua pihak.
2. Pada bagian kedua baru mengajarkan Klien tentang ego stanya 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.

4. Setelah kontrak ini, baru kemudian konselor bersama klien menggali ego state dan memperbaikinya sehingga terjadi dan tercapainya tujuan konseling.

Adapun teknik yang seringkali digunakan dalam ego state menurut Habsy et al, 2024: 126-127) proses terapinya adalah:

1. Empty Chair Technique (Kursi Kosong) yaitu teknik 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 (Marisa & Karneli, 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 (Marisa & Karneli, 2020).

Implementasi Konseling Analisis Transaksional Dalam Mengatasi Masalah Komunikasi Pasangan *Long Distance Relationship*

Dengan memahami dan memodifikasi pola komunikasi melalui identifikasi ego state, pasangan dapat berkomunikasi lebih efektif, mengelola konflik dan menjaga komunikasi dengan lebih baik, yang akan mempererat ikatan emosional mereka. Konseling analisis transaksional alat metode yang sangat berguna dalam konseling hubungan jarak jauh, memberikan panduan praktis bagi konselor dan pasangan yang menghadapi tantangan serupa. Bentuk pengimplementasian dari masalah ini dapat dibantu melalui teknik analisis transaksional yang berupa:

1. Empty Chair Technique (Kursi Kosong) yaitu teknik yang berupaya simulasi komunikasi antar ego state. Penerapan dari kursi kosong ini sebagai mani festasi dari ego state dari individu agar dapat berkomunikasi dan mengubah yang awalnya terkendala dalam komunikasi. Pasangan LDR dapat menggunakan teknik ini untuk menggambarkan bagaimana mereka merasa dan bereaksi terhadap komunikasi yang tidak efektif atau konflik yang muncul. Contohnya, mereka dapat berbicara melalui kursi kosong untuk mengungkapkan perasaan mereka tentang bagaimana mereka merespon pesan yang ambigu atau emosi yang tidak terselesaikan.
2. Conversational Technique yaitu teknik terapi ego state yang dilakukan selayaknya percakapan biasa. Pasangan LDR dapat menggunakan teknik ini untuk mengembangkan cara yang lebih sehat untuk berbicara tentang perasaan dan kebutuhan mereka. Misalnya, ego state "Adult" dapat membimbing ego state "Child" tentang bagaimana cara mengungkapkan kekhawatiran mereka dalam segala hal tanpa menyalahkan atau memprovokasi reaksi emosional yang berlebihan.

Implementasi Analisis Transaksional dalam hubungan jarak jauh membutuhkan komitmen dari kedua belah pihak untuk belajar dan berlatih teknik-teknik ini secara konsisten. Dengan demikian, mereka dapat memperbaiki komunikasi mereka, mengelola konflik dengan lebih baik, dan memperkuat ikatan emosional mereka meskipun terpisah oleh jarak fisik.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, Long Distance Relationships (LDR) menjadi fokus utama dalam konteks komunikasi antar pasangan yang terpisah jarak. Komunikasi memainkan peran krusial dalam mempertahankan hubungan ini, mengingat keterbatasan fisik yang mempengaruhi interaksi langsung. Masalah komunikasi, seperti ketidakjelasan pesan atau asumsi yang salah, sering kali menjadi hambatan utama bagi pasangan LDR. Implementasi Analisis Transaksional dalam mengatasi masalah komunikasi pada pasangan LDR melibatkan teknik seperti Empty Chair Technique dan Conversational Technique. Empty Chair Technique memungkinkan pasangan untuk mensimulasikan komunikasi antar ego state mereka, menyediakan platform untuk mengungkapkan perasaan dan memperbaiki konflik yang terkendala. Conversational Technique membantu mengembangkan cara yang lebih sehat untuk berbicara tentang emosi dan kebutuhan tanpa memicu konflik yang tidak perlu.

Penerapan praktis dari Analisis Transaksional adanya komitmen, dengan memahami ego state antar pasangan dapat mengelola konflik lebih efektif dan mempertahankan ikatan emosional meskipun terpisah oleh jarak fisik. Penelitian ini memberikan landasan untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih baik bagi pasangan LDR, menghubungkan teori dengan praktik dalam konteks hubungan jarak jauh secara konsisten dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Cooper, Dunne. (2011). The place of the literature review in grounded theory research. *International Journal of Social Research Methodology*, 14(2), 111–124.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Eresco.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- David, P, Hampton, JR. (2004). *The Effect od Communication On Satisfaction In Long Distance And Proximal Relationships Of College Students*. Chicago: Loyola University.
- Degenova, & Rice. (2005). *Intimate Relationship, Marriages & Families*. 6th ed. New York: McGraw-Hill.
- Gantina K., dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Habsy, B. A., Shakila, D. N., Khofifah, D., & Anwar, R. N. (2024). Konseling Analisis Transaksional: Sebuah Tinjauan Literatur. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(2), 111-129.
- Hansen, J. C., Stevic, R. R., & Warner, R. W. (1977). *Counseling Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hasan, Iqbal. (2008). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kauffman, M.H. (2000). *Relational Maintenance in Long-Distance Relation Ships: Staying Close*. Virginia: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Khairani. (2019). *Kompetensi Konselor Sekolah Dalam Pengentasan Masalah Siswa*

Melalui Bimbingan Kelompok Ego State. *Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia* , 27-29.

Marisa, C., & Karneli, Y. (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.

Nasywa, M. R, Yuline & Astuti I. (2022). STATUS EGO ANAK PADA PESERTA DIDIK DI SMA ISLAM BAWARI TAHUN 2021. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan*, 6(1), 38-47.

Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko, J. E. (2010). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationships. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 146-153.

Prameswara, A.D dan H. Sakti. (2016). Pernikahan Jarak Jauh: Studi Kualitatif Fenomenologi Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Empati*, 5, 417-423.

Sarwono, S.W. (2001). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Grafindo Persada

Srisusanti, S. & A. Zulkaida. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Perkawinan Pada Istri. *UG Jurnal*, 7(6), 8-12. Psychologie.

Sugara, G. S. (2017). Konseling Traumatik Menggunakan Ego State Therapy (Traumatic Counseling Using Ego State Therapy). *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 160-170.

Taufik. (2009). *Model-Model Konseling*. Padang: UNP Press.

Widjaja, H.A.W. (2000). *Ilmu Komunikasi Pengantar Studi*. Jakarta : Rineka Cipta.

Winayanti, R., & Widiyasavitri, P. (2016). Hubungan Antara Trust dengan Konflik Interpersonal Pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 10-19.