

INNER CHILD: DALAM PANDANGAN KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL

Elia Firda Mufidah¹, Ragil Saloka Wijaya Isya²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: eliafirda@unipasby.ac.id¹, ragilsaloka@gmail.com²

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang muncul pada saat ini yakni *inner child*. Sebuah fenomena yang muncul akibat ketidakmampuan konseli dalam mengendalikan sifat kekanak-kanakannya. Penelitian ini mengkaji hubungan dari konseling analisis transaksional dengan *inner child*. Konseling analisis transaksional memiliki 3 ego dalam kepribadian individu yang salah satunya yakni ego child yang akan dikaji hubungannya dengan *inner child*. Layanan BK yang bersifat membantu peserta didik untuk menyelesaikan tugas perkembangannya menjadi bagian dalam membantu menyelesaikan permasalahan *inner child*.

Kata kunci: *Inner child, konseling analisis transaksional, layanan BK*

ABSTRACT

One of the problems that arise at this time is the inner child. A phenomenon that arises due to the counselee's inability to control his childish nature. This study examines the relationship of transactional analysis counseling with the inner child. Transactional analysis counseling has 3 egos in individual personalities, one of which is the ego child which will be examined for its relationship with the inner child. BK services that help students complete their developmental tasks are part of helping solve inner child problems.

Keyword: *Inner child, transactional analysis counseling, BK services*

PENDAHULUAN

Analisis Transaksional dikenalkan pada tahun 50-an oleh tokohnya yaitu Eric Berne. Analisis Transaksional terdiri dari terapi kontraktual dan desisional, selain itu konseling analisis transaksional berlandaskan pada teori kepribadian yang menggunakan analisis structural dan transaksional. Analisis Transaksional (AT) dapat diterapkan dalam konseling individu, tetapi lebih cocok untuk diterapkan dalam bentuk konseling kelompok. Pendekatan ini dikembangkan karena ketidakpuasan Eric Berne terhadap pendekatan psikoanalisa yang deterministik dan membutuhkan waktu lama dalam menyelesaikan masalah konselinya.

Konseling Analisis Transaksional (AT) mengarahkan konseli membuat suatu kontrak yang mengarahkan terkait tujuan dan arah proses konseling. Konseling analisis transaksional memberikan penekanan kepada kemampuan dari konseli untuk membuat keputusan baru dari hasil analisis keputusan awal yang sudah dibuat. Konseling analisis transaksional mengarah kepada aspek kognitif yang rasional dan behavioral sehingga berorientasi pada terbentuknya peningkatan dari kesadaran sehingga konseli mampu untuk merubah hidupnya. Prinsip yang dikemukakan oleh Eric Berne dalam Konseling analisis transaksional yakni dimilikinya rasa tanggung jawab dari konseli terhadap tingkah laku yang dilakukannya, memiliki pikiran yang logis dan rasional, memiliki tujuan yang realistis, memiliki kemampuan komunikasi yang terbuka, dan memahami bagaimana cara berhubungan dengan pihak atau orang lain. Pada konseling analisis transaksional ini, diperlukan keaktifan konseli untuk mencapai tujuan-tujuannya. Konseling Analisis Transaksional memiliki asumsi bahwa individu memiliki kemampuan untuk mempercayai dirinya sendiri, mampu berpikir dan memberikan keputusan terkait dirinya serta mampu mengungkapkan perasaannya.

Pendekatan Analisis Transaksional (AT) menyajikan analisis terhadap tiga kedudukan ego, yaitu: ego orang tua atau *parent*, ego orang dewasa atau *adult*, dan ego anak atau *child*. Ego orang tua merupakan bagian kepribadian individu yang berperan seperti orang tua. Saat ego orang tua yang berperan, maka tingkah laku atau indakan kita akan mengarah kepada cara yang sama dengan tindakan dan perasaan orang tua kita terhadap kita, misalnya: menyayangi, membimbing, menasehati, membantu, dan sebagainya. Bisa juga dalam bentuk aturan, norma, nilai-nilai, petunjuk yang pernah diberikan oleh orang tua terhadap kita. Ego orang tua dalam diri kita bisa berperan sebagai “orang tua pemelihara” atau “orang tua pengritik”. Ego dewasa adalah bagian kepribadian seseorang yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Ego dewasa bertindak dengan pikiran yang logis, rasional, objektif, bertanggung jawab, tidak emosional dan tidak menghakimi. Terkadang ego . Ego anak adalah bagian kepribadian seseorang yang bertindak seperti anak. Ego anak didasarkan oleh perasaan, dorongan, dan tindakan spontan. Ego anak dalam diri individu memiliki beberapa macam yakni anak alamiah yang mengarah kepada sikap impulsive, anak yang tidak terlatih, anak yang spontan dan anak yang suka ekspresif. Ego anak berikutnya yakni professor cilik, yakni bagian dari ego anak yang memiliki sifat manipulative, kreatif, dan memiliki sikap intuitif. Ego anak selanjutnya yakni ego anak yang berasal dari hasil modifikasi anak alamiah sehingga menghasilkan pengalaman traumatic, tuntutan dan sebagainya.

Inner child adalah bagian dari dalam diri kita yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan kita sekarang. Menurut John Bradshaw (1992), inner child merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Bagaimana anak mendapatkan pengalaman-pengalaman di masa kecilnya. Pengalaman yang baik akan membawa dampak yang positif bagi kehidupan dewasanya, dan pengalaman yang buruk akan memberikan luka pada batin anak tersebut. Tanpa disadari bahwa, inner child dapat terwujud atau muncul pada diri individu yang sudah dewasa dalam bentuk tingkah laku atau kondisi emosional yang tidak disadari (unconscious).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi kepustakaan (library research). Penelitian studi kepustakaan adalah jenis penelitian yang menggunakan kajian literatur, buku, catatan, hasil penelitian sebelumnya yang relevan, dan referensi lainnya dalam pengumpulan informasi dan data secara mendalam, serta sebagai landasan teori untuk mendapatkan jawaban mengenai masalah yang akan diteliti. Berikut adalah prosedur penelitian studi kepustakaan (library research):

1. Pemilihan topik
Memilih topik penelitian berdasarkan permasalahan yang ada.
2. Eksplorasi informasi
Penggalian informasi terhadap topik penelitian yang telah dipilih untuk menentukan fokus penelitian.
3. Menentukan fokus penelitian
Guna mengkaji secara mendalam mengenai topik penelitian.
4. Pengumpulan sumber data
Sumber data yang dikumpulkan berupa informasi dan data empirik yang bersumber dari buku, jurnal, kajian literatur, dan referensi lain yang relevan untuk mendukung topik penelitian.
5. Membaca sumber data
Dalam melakukan penelitian, peneliti harus menggali bahan bacaan secara mendalam yang memungkinkan akan menemukan ide baru terkait dengan judul penelitian. Serta diperlukan keterlibatan secara aktif dan kritis agar memperoleh hasil yang maksimal.
6. Membuat dan mengolah catatan penelitian

Sumber data yang sudah dibaca kemudian dicatat poin-poin pentingnya, diolah atau dianalisis kembali untuk mendapatkan suatu kesimpulan yang disusun dalam bentuk laporan penelitian

7. Menyusun laporan penelitian

Penyusunan laporan penelitian sesuai dengan aturan penulisan yang berlaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling 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). 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.

Hakikat Manusia dalam Analisis Transaksional

Pandangan Analisis transaksional (AT) tentang sifat manusia, yaitu: Manusia bersifat antideterministik dan memiliki kesanggupan untuk memilih dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Pendekatan analisis transaksional percaya bahwa manusia tidak terbelenggu oleh masa lalunya, dan hal tersebut disepakati oleh Harris (1967) bahwa manusia antideterministik. Menurut Harris (1967, hal. 66), “*Meskipun pengalaman di masa lalu tidak bisa dihapus, saya percaya*

bahwa kondisi saat ini bisa diubah. Ketika suatu belunggu itu ditetapkan, dapat menjadi tidak ditetapkan”. Pendekatan ini percaya bahwa manusia selalu berubah. Ada tiga hal yang membuat manusia bisa berubah, yaitu: a) Manusia ingin bahagia dan tidak ingin terlalu lama menderita, b) Karena adanya rasa bosan, jenuh, putus asa, dan tidak puas dengan kehidupan yang monoton, c) Karena adanya informasi, pengetahuan yang baru akan perubahan, membuat manusia tersebut berupaya untuk melakukan perubahan.

Tiga Kedudukan Ego dalam Analisis Transaksional

Analisis Transaksional memberikan penekanan bahwa individu terdiri dari perwakilan ego yang terpisah, yaitu: ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak.

1. Ego orang tua merupakan bagian dari kepribadian yang berperan sebagai orang tua. Ketika ego orang tua berperan, maka seseorang akan bertingkah laku, dan berperasaan terhadap orang lain sama dengan saat orang tua kita melakukan hal tersebut pada kita. Ego orang tua berisikan beberapa perintah “harus, semestinya, jangan, awas, dan sebagainya”. Ego orang tua dalam diri kita bisa berperan sebagai “orang tua pemelihara” atau “orang tua pengritik”.
2. Ego orang dewasa adalah bagian kepribadian seseorang yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Ego orang dewasa bertindak dengan pikiran yang logis, rasional, objektif, bertanggung jawab, tidak emosional dan tidak menghakimi. Ego dewasa menjadi salah satu ego yang baik jika dimiliki oleh individu ketika menjalani kehidupan sehari-harinya.
3. Ego anak adalah bagian kepribadian seseorang yang bertindak seperti anak. Ego anak didasarkan oleh perasaan, dorongan, dan tindakan spontan.

Perkembangan Kepribadian

Ajaran orang tua atau orang dewasa terkadang sangat mempengaruhi perkembangan dari diri individu. Pengaruh tersebut membantuk konsep dalam hidup dimana memberikan peran pada pembentukan perasaan “OK” atau “Tidak OK”. Konseling analisis transaksional memiliki konsep posisi dasar yang membentuk atau mengatur dalam hidup:

1. Saya OK – Kamu OK
2. Saya OK – Kamu Tidak OK
3. Saya Tidak OK – Kamu OK

4. Saya Tidak OK – Kamu Tidak OK

Masing-masing posisi tersebut berlandaskan keputusan yang dibuat individu sebagai hasil dari dilakukannya pengalaman pada masa kecil (anak-anak). Ketika individu sudah menentukan suatu keputusan, maka biasanya individu tersebut akan bertahan pada keputusan itu, kecuali ada campur tangan (konselor atau kejadian tertentu) yang dapat membantu untuk mengubahnya. Posisi Saya OK – Kamu OK adalah posisi pribadi yang sehat, karena pada posisi tersebut tidak ada pihak yang dirugikan. Posisi Saya OK – Kamu Tidak OK adalah posisi yang arogan. Dimana individu melakukan proyeksi permasalahannya kepada individu lain dan mempersalahkan pihak atau individu lain, dalam artian orang lain dirugikan. Posisi Saya Tidak OK – Kamu OK merupakan suatu posisi orang yang sedang depresi dan Lelah terhadap dirinya dan kehidupannya. Posisi Saya Tidak OK – Kamu Tidak OK adalah suatu posisi individu yang mengabaikan semua harapan, kehilangan minat dari hidup, dan memandang sebuah hidup seperti tidak akan ada harapan.

Pribadi Sehat dan Pribadi Bermasalah

Pribadi yang sehat merupakan individu yang mampu menempatkan posisinya sebagai Saya OK – Kamu OK. Karena pada posisi tersebut tidak ada pihak yang dirugikan, dan satu sama lain bisa menjalin hubungan yang terbuka. Sedangkan pribadi yang bermasalah adalah individu yang tidak bisa menyeimbangkan posisinya pada Saya OK – Kamu OK. Bisa bersifat arogan (Saya OK – Kamu Tidak OK), tak berkuasa atau menarik diri (Saya Tidak OK – Kamu OK), serta kehilangan minat hidup dan harapan (Saya Tidak OK – Kamu Tidak OK).

Tujuan Konseling Analisis Transaksional

Tujuan dari konseling analisis transaksional adalah membantu konseli untuk melakukan pembuatan keputusan baru, keputusan baru tersebut mengarah kepada kehidupan dan tingkah lakunya pada saat ini. Konseling analisis transaksional (AT) mendorong konseli untuk menyadari bahwa kebebasan dari dirinya untuk melakukan atau memilih telah dibatasi oleh keputusan mengenai posisi serta cara hidupnya yang deterministik. Harris (1967) melihat tujuan konseling AT adalah membentuk individu yang memiliki kebebasan dan menentukan pengendalian keinginannya sesuai dengan stimulus yang muncul. Berne (1964) menyatakan bahwa tujuan utama konseling AT yakni dicapainya rujukan untuk menemukan kembali 3 hal dalam hidup yakni sebuah kesadaran, munculnya spontanitas dan terbentuknya keakraban.

Inner Child

Inner child adalah bagian dari dalam diri kita yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan kita sekarang. Menurut John Bradshaw (1992), inner child terbentuk dari pengalaman atau kejadian masa lalu yang memiliki kendala dan belum terselesaikan. Inner child merupakan bentuk dari ego anak. Bagaimana anak mendapatkan pengalaman-pengalaman di masa kecilnya. Pengalaman yang baik akan membawa dampak yang positif bagi kehidupan dewasanya, dan pengalaman yang buruk akan memberikan luka pada batin anak tersebut. Tanpa disadari bahwa, inner child dapat menyerang dan timbul pada orang dewasa dalam bentuk perilaku atau keadaan emosi. Kemunculan tersebut biasanya tidak disadari.

Di masa kecil, kita pernah mengalami masa-masa yang sulit sebagai anak dan sebagian banyak dari kita pernah mengalami trauma. Hal tersebut membuat anak kecil yang di dalam diri kita menjadi terluka dan menderita. Untuk menghindari rasa sakit dari luka tersebut, kita seringkali menghindari, mengabaikan, dan menekannya. Kita menekannya ke alam bawah sadar, atau mengabaikannya dengan harapan penderitaan tersebut akan hilang. Tetapi inner child yang terluka itu tidak akan hilang, selama ia belum disembuhkan. Inner child akan selalu ada di dalam diri kita, dan mencoba untuk menarik perhatian kita dengan berkata "Saya disini. Anda tidak dapat menghindari saya."

Kami (inner child) ingin mengakhiri penderitaan kami. Tapi tidak dengan menghindari atau mengabaikan inner child. Karena dengan mengabaikan inner child, kita justru akan memperpanjangnya. Inner Child yang terluka adalah kenyataan, tetapi kita tidak bisa melihatnya. Ketidakmampuan untuk melihatnya adalah sejenis ketidakpedulian kita terhadap inner child. Inner child yang terluka parah benar-benar membutuhkan kita untuk kembali. Tapi sebaliknya, kita sering melakukan hal-hal yang membuat kita lebih menderita dan melukai inner child yang sudah terluka dalam diri kita.

Konseling Analisis Transaksional dalam Mengungkap Inner Child

Konseling analisis transaksional berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga perwakilan ego yang terpisah, yaitu: ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak. Dimana inner child merupakan bentuk ego anak. Inner child yang terluka dihasilkan dari pengalaman-pengalaman masa kecil kita, yang akan membawa dampak pada kehidupan kita saat ini. Bagaimana kita merespon orang lain dan menghargai diri sendiri. Dalam analisis transaksional,

kita tidak perlu melihat jauh ke dalam masa lalu untuk mengetahui inner child tersebut, tetapi kita hanya perlu melihat lebih dalam, memahami dan bisa menghubunginya. Inner child yang terluka bisa disembuhkan dengan cara mendengarkan, memberikan perhatian, dan menyelesaikan urusan-urusan yang belum tuntas baik dengan orang tua maupun orang lain disekitarnya. Konseling analisis transaksional membantu konseli dalam memahami peran masing-masing ego, dan menempatkan ketiga ego tersebut dalam posisi yang seimbang (ego orang tua OK – ego orang dewasa OK – ego anak OK). Serta membantu konseli dalam menjalin hubungan dengan orang disekitarnya pada posisi Saya OK – Kamu OK.

SIMPULAN

Konseling Analisis Transaksional mengarahkan individu memiliki 3 konsep ego yakni ego anak, ego dewasa dan ego orang tua. Jika dihubungkan dengan *inner child* maka *inner child* menjadi sebuah wujud dari ego *child*. Inner child terbentuk dari kejadian atau pengalaman pada masa lalu individu yang belum terselesaikan. Konselor sebagai *helper* yang membantu individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya maka ketika konseli memiliki *inner child* yang berlebihan akan mengarahkan kepada bagaimana keseimbangan 3 ego dalam diri individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Berne, E. (1964). *Games People Play*. New York: Grove Press.
- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Harris, T. (1967). *I'm OK – You're OK*. New York: Avon.
- Indrawan, Rully., Yaniawati, R. Poppy. (2014). *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- McNeel, J. (1976). The parent interview. Transactional analysis. *Journal*, 6:1.