

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Hubungan *Toxic*

1. Definisi Hubungan *Toxic* dalam Berpacaran

Hubungan *toxic* adalah hubungan yang tidak sehat yang melibatkan dua orang. *Toxic* terdiri dari dua suku kata yakni *toxic* yang artinya racun, *relationship* yang artinya hubungan. Dari kata tersebut, *Toxic Relationship* bisa diartikan sebagai hubungan yang beracun. Istilah racun mengacu kepada sesuatu yang berbahaya yang dapat mengganggu kenyamanan seseorang. Hubungan ini bisa terjadi antara pasangan dan kekasih, anak dan orang tua, atau pertemanan, namun berita tentang hubungan *toxic* seringkali dihubungkan dalam persoalan hubungan asmara terutama dalam berpacaran.⁹

Istilah hubungan *toxic* sering dikaitkan dengan tindakan yang memiliki dampak negatif yang kuat. Terdapat pendominasi dalam hubungan tersebut yang menyebabkan adanya ketertindasan pada salah satu pihak, baik secara sadar maupun tidak sadar. Seringkali mereka yang terjebak dalam hubungan *toxic* tidak menyadari adanya racun dalam hubungan mereka. Ciri dari hubungan *toxic* itu biasa dikenal karena keegoisannya, cemburu yang berlebihan, kekangan,

⁹Ida Ayu P. W Vendasari, "Mengenal Toxic Relationship Dalam Relasi Pacaran," <https://ultimagz.com/opini/mengenal-toxic-relationship-dalam-relasi-pacaran/> (diakses 13 Februari 2023).

tekanan, merendahkan atau tidak menghargai pasangan, bahkan kekerasan fisik.

Hubungan *toxic* adalah hubungan beracun, yang ditandai dengan perilaku buruk yang dilakukan oleh pasangan, dan terkadang sampai menyebabkan membahayakan fisik. Hubungan yang seperti ini dapat merusak dan dapat berdampak buruk pada setiap aspek dan memengaruhi kesehatan, kebahagiaan dan produktifitas.¹⁰ Hubungan *toxic* yang tidak disadari pada masa pacaran bisa berlanjut ke tahap pernikahan dan bisa berujung pada kekerasan dalam rumah tangga.

Menurut Dr. Lilian Glass, seorang ahli komunikasi dan psikologi yang dalam bukunya berjudul *Toxic People* (1995) mendefinisikan *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Meskipun setiap hubungan mengalami pasang surut, namun *toxic relationship* secara konsisten menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya, sehingga berdampak buruk bagi kesehatan. Hubungan *toxic* dapat terjadi dalam berbagai macam hubungan seperti hubungan kerja, pertemanan, hubungan asmara, bahkan hubungan keluarga.¹¹

¹⁰El-Hakim L, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja* (Pekan Baru: Zanafa Publishing, 2014), 12.

¹¹ Etik Anjar Fitriarti, "Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik Dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri Di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta," *Profetik: Jurnal Komunikasi* Vol.10 no. (2017): 87.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan *toxic* adalah hubungan yang membuat seseorang merasa tidak didukung, dipahami, atau merasa direndahkan, serta diserang. Hubungan yang tidak sehat kemudian akan membahayakan korban baik itu kondisi fisik maupun mental seseorang.

2. Bentuk-bentuk Hubungan *Toxic*

Hubungan *toxic* adalah hubungan yang tidak sehat atau hubungan beracun. Hubungan beracun ditandai dengan kemarahan, ketidakbahagiaan dan frustrasi. Hubungan beracun terjadi karena berbagai alasan, sehingga situasi korban diperumit oleh rasa sakit yang ditimbulkannya ketika salah satu pasangan terus menerus menguasai mental dan emosional.

Hubungan *toxic* adalah hubungan yang tidak menguntungkan satu sama lain, tidak sehat, menimbulkan perasaan negatif dari dalam, mencoba mengontrol pasangan sehingga pasangan merasa tertekan.¹²

Ada beberapa bentuk hubungan *toxic* yaitu:

a) Kekerasan Fisik (*Physical Abuse*)

Kekerasan fisik adalah perlakuan yang tidak adil yang menyebabkan cedera ringan atau berat pada korbannya. Kekerasan fisik adalah setiap tindakan yang menyebabkan rasa sakit atau

¹²Intervensi J, "Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini," *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan* Vol. 2 no.11 (2001): 50–58.

cedera pada korbannya. Kekerasan fisik dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk mendorong, menampar, meninju, atau mencekik orang tersebut dengan maksud untuk melukai orang tersebut dengan sengaja sehingga mereka tidak berdaya untuk memiliki pertolongan melawan.¹³

b) Kekerasan Psikis (*Mental Abuse*)

Mental Abuse adalah suatu bentuk kekerasan yang menghina, mengkritik, mengancam, memfitnah, dan yang membuat korban merasa tidak nyaman, tidak mampu mengungkapkan perasaannya, serta tidak berdaya karena perlakuan buruk yang diterima. *Mental abuse* juga merupakan kondisi dimana seseorang mengalami tekanan. *Mental Abuse* secara tidak langsung membuat korban merasa lebih buruk dan trauma akibat hubungan yang dijalaninya¹⁴

Khairani mengatakan bahwa kekerasan psikis adalah kekerasan yang menyerang secara psikis dan spiritual dimana seseorang berusaha untuk mengendalikan perasaan dan keinginan orang lain melalui umpatan, ancaman, manipulasi, mempermalukan, agar korban menjadi takut dan menjadi patuh kepadanya. Korban *mental abuse* seringkali dimarahi atau

¹³ Christina Pattiradjwane, "Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship: An Early Study of Forgiveness Approach," *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 18, No. 1 (2019): 38.

¹⁴ V.P Kharisma, "Hubungan Pola Asuh Otoriter dengan Emotional Abuse dalam Hubungan Berpacaran" (Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2011), 16.

dibungkam oleh pasangannya, meskipun korban tidak mengerti apa kesalahannya. Dalam kasus pelecehan emosional, seringkali korban tidak menyadarinya karena merupakan bentuk kekerasan tanpa bukti fisik yang nyata, namun jika dibiarkan terus-menerus maka hal itu akan berdampak pada kondisi mental dan psikologis seseorang, korban mengalami trauma, sakit kepala, dan kecemasan yang berlebihan.¹⁵

c) Kekerasan Ekonomi

Kekerasan ekonomi adalah bentuk kekerasan di mana pasangan dengan sengaja memeras atau memanfaatkan korban secara finansial. Kekerasan finansial adalah bentuk kekerasan di mana individu memaksa pasangannya untuk bekerja keras dan merampas pekerjaan pasangannya, meskipun mereka harus bertanggungjawab untuk mendapatkan uang, dalam hal ini pelaku kekerasan finansial sering dilakukan oleh laki-laki.

Pemerasan atau biasa disebut dengan *Chantage* diartikan sebagai memeras dengan memaksa orang menyerahkan barang atau uang dan sebagainya dengan ancaman, misalnya membuka rahasia yang dapat membuat nama seseorang buruk di muka umum. Kata 'pemerasan' dalam bahasa Indonesia berasal dari kata

¹⁵ H.D Khairani, *Hubungan Antara Self Esteem dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja SMA Satria Dharma Perbaungan* (Bandung: PT Revika Aditama, 2018), 22.

'peras' yang bisa bermakna leksikal "meminta uang dan jenis lain dengan ancaman". Kata memeras juga mengacu kepada suatu perbuatan untuk memperoleh sesuatu dengan cara melawan hukum seperti tekanan dan paksaan.

3. Penyebab Seseorang Tetap Mempertahankan Hubungan *Toxic*

Setiap pasangan dalam suatu hubungan pasti mengharapkan hubungan yang langgeng, saling mencintai dan saling membahagiakan. Namun, tidak semua pasangan beruntung bisa merasakan hubungan bahagia itu seperti apa. Ada banyak pasangan yang terus menerus merasakan kekecewaan dan kesedihan dalam hubungannya. Bisa jadi karena ucapannya yang tidak menyenangkan yang dapat membuat dirinya tertekan dan menyakiti psikis. Hubungan seperti ini biasanya dikenal dengan sebutan *toxic relationship*. Bagi orang lain yang tidak mengalaminya pasti akan berpikir jika mereka menjalin hubungan seperti itu, mereka akan langsung mengakhiri hubungannya dengan pasangannya karena tidak ingin terus-menerus terluka.

Namun, banyak juga pasangan yang saat mengalami *toxic relationship*, mereka menolak mengakhiri hubungannya. Mereka lebih rela bertahan untuk merasakan kesedihan dan kekecewaannya sendiri.

Ada beberapa alasan yang membuat wanita bertahan pada hubungan *toxic relationship*, diantaranya ialah.

a) Sangat mencintai pasangannya

Alasan ini adalah alasan yang sering dikatakan seseorang saat berada dalam *toxic relationship*. Mungkin karena hubungan percintaan yang mereka jalani sudah berlangsung lama, ada faktor lain yang membuat mereka tidak ingin mengakhiri hubungannya begitu saja yang akhirnya membuat mereka menyesal.

Beberapa orang yang sangat mencintai pasangannya akan sulit berpikir logis tentang hubungannya seperti meninggalkan hubungan yang *toxic*.

b) Percaya suatu saat hubungannya akan kembali membaik

Alasan seseorang mempercayai hubungannya akan segera membaik salah satunya adalah hubungan yang mereka jalani mungkin pada awalnya berlangsung baik-baik saja. Namun seiring berjalannya waktu, sifat pasangannya berubah menjadi kasar. Mereka berpikir bahwa suatu saat pasangan mereka akan berubah kembali seperti saat pertama kali mereka memulai hubungan.

c) Tidak siap dengan konsekuensi ketika mengakhiri hubungan

Seseorang yang mengalami *toxic relationship* pasti sudah memikirkan apa yang akan terjadi jika mereka mengakhiri hubungannya dan apa yang akan terjadi jika mereka bertahan.

Jika mereka memilih untuk mengakhiri hubungannya, kemungkinan yang akan terjadi adalah mereka akan melihat pasangannya sudah menemukan seseorang yang menggantikan posisinya, sulit *move on* dan kesepian. Setelah mereka membayangkan konsekuensi yang akan mereka dapat jika mengakhiri hubungannya, mereka merasa takut dan tidak siap. Akibatnya, mereka memutuskan untuk bertahan pada *toxic relationship*.¹⁶

4. Dampak Mempertahankan Hubungan Toxic dalam Berpacaran

Dampak atau kondisi yang akan terjadi pada korban hubungan *toxic* adalah depresi, motivasi berkurang, kepercayaan diri rendah, perasaan gagal yang tidak berarti, menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi, dan rasa bersalah. Hubungan *toxic* memiliki dampak fisik dan emosional bagi kehidupan para korban. Dampak psikis hubungan *toxic* adalah ketakutan dan stress yang luar biasa. Rasa cemas yang berlebih dapat membuat korban sulit untuk mencari bantuan ataupun menyelesaikan masalah yang tengah terjadi pada dirinya. Gejala kecemasan juga membuat korban sulit mengekspresikan emosinya, baik itu emosi negatif ataupun emosi positif. Adapun dampak lain dari hubungan *toxic* yaitu berbagai macam penyakit fisik yang dapat

¹⁶ Nahda Muzlena, "Alasan mengapa wanita kerap bertahan di Toxic Relationship," <https://www.beautynesia.id/life/alasan-mengapa-wanita-kerap-bertahan-di-toxic-relationship/b-176686> (diakses 8 Maret 2023).

timbul, salah satunya adalah penyakit jantung yang bisa berakibat fatal.¹⁷

Arini mengatakan dampak dari hubungan *toxic* adalah rasa cemas yang berlebihan yang membuat korban takut melakukan hal yang sama seperti dulu karena takut hal buruk yang sama seperti dahulu akan menimpanya. Hubungan *toxic* menimbulkan tekanan psikologis seperti *bullying*, pasangan tidak percaya satu sama lain sehingga hubungan tersebut penuh dengan kecurigaan, diisolasi atau dikekang oleh pasangannya, dimana orang tersebut membatasi pasangannya untuk bergaul dengan lingkungannya, baik itu pergi bersama dengan teman dan sahabat ataupun keluarga, dan dipermalukan di tempat umum, dalam hal ini orang tersebut tidak segan-segan untuk memarahi atau memaki pasangannya di tempat umum. Akibatnya, korban enggan memulai hubungan baru dengan orang lain karena takut jika pasangannya akan memperlakukannya dengan cara yang sama di kemudian hari.¹⁸

¹⁷ Wulandari & Yogi Primatia, "Waspada Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya," <https://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakinmeningkat-setiap-tahunnya> (diakses 26 Februari 2023).

¹⁸ L.A.D Arini, "Identifikasi Kecemasan Pada Remaja Perempuan Yang Menjadi Korban Emotional Abuse Dalam Hubungan Berpacaran," *Jurnal Psikologi* Vol. 07 No.02 (September 2016): 23.

Adapun penjelasan rinci mengenai dampak hubungan *toxic*, yaitu:

a) Trauma

Menurut Sugiyono, trauma adalah kondisi psikologis seseorang yang menimbulkan perilaku buruk dan perilaku yang meninggalkan bekas yang tidak bisa dilupakan. Dimana di dalamnya terdapat perilaku yang mengancam jiwa, kecelakaan karena pertengkaran hebat, dan kekerasan seksual. Trauma memiliki banyak dampak negatif yang membuat hidup seseorang tidak nyaman dan tertekan akibat kekerasan fisik maupun psikis.¹⁹

Trauma memiliki dampak jangka panjang dimana orang tersebut akan memiliki masalah di masa depan yang akan membuatnya sulit untuk mengembangkan *coping* yang efektif. Trauma merupakan sebuah istilah menyakitkan yang meninggalkan bekas pada otak.²⁰

b) Kepercayaan diri

Menurut Walgito kepercayaan diri merupakan bagian penting dari kehidupan selama perkembangan masa remaja hingga dewasa.²¹ Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai kesuksesan melalui usaha sendiri dan mendapat

¹⁹ El-Hakim L, *Fenomena Pacaran dunia Remaja* (Pekan Baru: Zanafa Publishing, 2014), 27.

²⁰ Jerry M, *The Toxic Relationship Cure* (Washington: Right Whale Press, 2013), 34.

²¹ B Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)* (Yogyakarta: Andi, 2000).

dukungan positif dari lingkungan sehingga seseorang dapat mengatasi permasalahan hidupnya dengan mudah.²²

c) Konflik batin

Konflik batin terjadi di dalam hati atau jiwa seseorang. Konflik batin adalah sebuah konflik ideologis atau masalah dalam diri seseorang akibat konflik antara dua keinginan, keyakinan, dan pilihan yang berbeda. Kondisi kejiwaan seseorang muncul karena adanya perbedaan antara apa yang dilihat dan apa yang diharapkan. Manusia memiliki sifat yang akan berubah dari waktu ke waktu tergantung aktivitas yang dilakukan. Karena kesalahpahaman inilah maka akan timbul konflik yang sering diartikan dengan sikap, perilaku, dan tindakan yang dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang.²³

d) Depresi

Depresi adalah perasaan sedih, kesal dan kurang minat dalam beraktivitas. Depresi adalah proses yang dapat dialami oleh siapa saja, baik normal maupun abnormal.²⁴ Menurut Atkinson, depresi terjadi akibat ekspektasi terhadap hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan. Depresi dikatakan tidak normal ketika respon

²²Y Luxory, *Percaya Diri* (Jakarta: Khalifa, 2005), 55.

²³ E Indarawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Copying," *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol. 3, No. 2 (2006): 24.

²⁴ A.T Beck, "Depression Causes Treatment" (University of Pennsylvania, 1985), 27.

terhadap suatu peristiwa berlebihan dan terus berlanjut hingga kebanyakan orang sembuh.²⁵

e) Rasa cemas

Yusuf mengatakan rasa cemas adalah perasaan tidak aman, termasuk rasa tidak aman tentang hidup, kesulitan, dan tekanan hidup sehari-hari. Kecemasan itu seperti ketakutan yang muncul di benak seseorang sepanjang waktu. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang digunakan untuk menjaga diri dari ketegangan somatik, seperti jantung yang berdetak kencang, berkeringat, dan kesulitan bernafas.²⁶

B. Analisis Transaksional

1. Definisi Analisis Transaksional

Analisis transaksional adalah salah satu pendekatan yang menitikberatkan pada hubungan interaksional. Transaksional artinya adalah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain. Adapun hal yang dianalisis yaitu bagaimana bentuk-bentuk, cara dan isi dari komunikasi mereka.²⁷ Dari hasil analisis dapat ditarik kesimpulan apakah transaksi yang terjadi berlangsung secara tepat, benar dan wajar. Bentuk, cara dan isi komunikasi dapat

²⁵ Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi Jilid II* (Tangerang: Interkasara, 2010), 54.

²⁶ Taylor R, *Worklife: Mengembangkan Kepercayaan Diri* (Jakarta: Erlangga, 2009), 18.

²⁷ Gerald Grey, *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005),

menggambarkan apakah seseorang tersebut sedang mengalami masalah atau tidak.²⁸

Analisis transaksional merupakan karya besar Eric Berne, yang ditulis dalam buku *Games People Play*. Berne adalah seseorang psikiater yang terkenal dari kelompok Humanisme. Teori analisis transaksional merupakan teori terapi yang sangat populer dan digunakan dalam konsultasi pada hampir semua bidang ilmu-ilmu perilaku. Teori analisis transaksional telah menjadi salah satu teori komunikasi antarpribadi yang mendasar.²⁹

2. Konsep Dasar Analisis Transaksional

Menurut Gerald Corey, Analisis Transaksional berakar pada filosofi antideterministik serta menekankan bahwa manusia sanggup melampaui pengondisian dan pemrograman awal. Asumsi yang mendasari Analisis Transaksional adalah masyarakat mampu memahami putusan-putusan masa lampaunya dan bahwa orang-orang mampu memilih untuk memutuskan ulang. Tujuan dari Analisis Transaksional adalah untuk memperoleh kepercayaan dari individu yang dianalisis untuk memilih tujuan dan tingkah laku baru. Ini tidak berarti bahwa orang-orang terbebas dari pengaruh kekuatan-kekuatan sosial, juga tidak berarti bahwa putusan-putusan dininya pun tercipta

²⁸ Komalasari, Eka Wahyuni dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011) 89.

²⁹ James C Hansen, *Counseling Theory and Process* (Boston: Allyn and Bacon, 1997), 61.

sebagai akibat dari kehidupan mereka yang sangat terpusat pada orang lain. Namun, jika putusan-putusan sebelumnya dinilai kurang memuaskan maka putusan tersebut dapat diubah atau bahkan diganti dengan putusan-putusan baru.³⁰

Haris sepakat bahwa manusia memiliki pilihan-pilihan dan tidak dibelenggu oleh masa lampainya. Harris percaya bahwa posisi dimana orang hadir dapat diubah, meskipun pengalaman-pengalaman dini yang bersumber pada satu posisi tertentu tidak dapat diatasi. Apapun yang sebelumnya dikatakan saat sedang diucapkan bisa menjadi tidak terucapkan. Berne percaya bahwa hanya sejumlah kecil orang yang pada akhirnya akan memenuhi syarat sebagai otonomis, terlepas dari fakta bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membuat keputusan tentang kehidupan mereka sendiri: "Manusia dilahirkan bebas, tetapi pelajaran pertama yang diajarkan melakukan apa yang seharusnya, dan selanjutnya ia menjelaskan bagaimana menjalani kehidupannya, sehingga pertama kali yang dilakukan ialah penghambaan terhadap orang tua. Dia harus menuruti perintah orang tua untuk selamanya, dia hanya harus menunggu beberapa hari

³⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 158.

sebelum menggunakan haknya untuk mengetahui tata kramanya dan menghibur diri dengan suatu ilusi tentang otonomi”.³¹

Pandangan tentang manusia tentang implikasi yang jelas dalam pembahasan kemanusiaan ini bagi para praktisi Analisis Transaksional. Terapis memahami bahwa satu-satunya alasan seseorang menjalani terapi adalah karena mereka ingin berpartisipasi permainan dan aktivitas dengan orang lain. Bagaimanapun, perkembangan hubungan persekongkolan selama terapi tidak terhalang oleh terapi. Akibatnya, orang mampu mengembangkan hubungan persekongkolan dan terapi, yang berarti praktisi analisis ekonomi transaksional tidak dapat menerima akal-akalan atau nasihat tentang klien. Holland berkomentar bahwa seorang terapis harus cepat dan berpikiran jernih untuk mengumpulkan pembayaran yang diminta dari setiap klien, dan bahwa orang ini harus terus bekerja sampai mereka tidak lagi dibutuhkan. Oleh karena itu, ada peluang bagi klien untuk melihat kekuatan-kekuatan internal dan eksternal serta kesanggupan-kesanggupan untuk tujuan terapeutik jika mereka tidak menerima perawatan yang berfokus pada bagaimana mereka harus memenuhi kewajibannya dalam hubungan terapeutik.³²

³¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 158.

³² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 159.

Beberapa konsep penting dalam analisis transaksional yaitu:

a) Injungsi (*Injunction*) dan Pengambilan Keputusan Awal (*Early Decision*)

Gerald Corey mengatakan Injunction merupakan pesan yang disampaikan kepada anak parent's internal child out dari kondisi kesakitan orang tua seperti kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan ketidakbahagiaan. Pesan ini menyuruh atau meminta anak untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan secara verbal dan tingkah laku, namun sering pesan ini terbentuk melalui tingkah laku orang tua. Sebagai seorang anak yang membutuhkan pengakuan dan stroke dari orang tua dalam mengambil keputusan awal, sehingga pesan-pesan orang tua diterima oleh anak.

b) Konsep Ego State

Ego state adalah suatu istilah yang digunakan untuk menyatakan suatu sistem perasaan dan kondisi pikiran serta berkaitan dengan pola-pola dan tingkah lakunya. Status ego pada diri seseorang itu terbentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang diperoleh seseorang yang masih membekas pada dirinya sejak kecil. Terdapat tiga jenis ego state yang dimiliki setiap orang secara inheren eksis. Ego state tersebut yaitu ego state orang tua, ego state orang dewasa, dan ego state anak.

3. Ego state orang tua

Pada ego state orang tua, orang tersebut membayangkan bagaimana orang tua berfikir dan berperilaku dalam situasi ini. Ego state orang tua memiliki kecenderungan untuk menasehati, mengkritik, berperilaku sesuai aturan, dan lain sebagainya.

Terdapat 2 jenis ego state orang tua, yaitu:

- a) Orang tua yang membimbing, ciri-cirinya yaitu: empirik dan penuh pengertian, peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, serta menganalisis dan menetapkan batasan antara yang baik dan yang buruk
- b) Orang tua yang mengkritik, ciri-cirinya yaitu: sering memberi nasehat, mengkritik, dan menggurui.

1. Ego state orang dewasa

Ego state orang dewasa adalah pengolah data. Hal ini ditandai dengan pemahaman bahwa data merupakan hal yang penting dalam komunikasi. Ciri-ciri ego state ini adalah berpikir logis berdasarkan fakta-fakta objektif dalam mengambil keputusan, diplomatis, tidak emosional, dan lain sebagainya.

2. Ego state anak

Ego state anak terdiri dari perasaan impuls dan kemandirian, yang digunakan secara mandiri, memiliki

kebutuhan, perasaan, dan keinginan untuk bereksplorasi dan lain sebagainya.

Terdapat tiga ego state anak yaitu:

- a) Anak yang alamiah, cirinya adalah spontan mengungkapkan perasaan dan keinginannya, baik itu perasaan positif maupun negatif.
 - b) Profesor kecil adalah seorang anak yang menunjukkan kebijaksanaan. Cirinya adalah egosentris, manipulatif, dan kreatif.
 - c) Anak yang menyesuaikan diri, ego state yang melakukan penyesuaian diri terhadap ego state orang tua yang dimainkan orang lain. Terdapat dua jenis ego state dalam anak yang menyesuaikan diri, yaitu:
 - 1) Seorang anak yang penurut melakukan apa yang diinginkan orang lain, bukan keinginannya sendiri.
 - 2) Anak yang pemberontak, melakukan apa yang bertentangan dengan keinginan orang lain.
- c) Kebutuhan manusia akan belaian

Setiap manusia pasti membutuhkan belaian, baik secara fisik maupun secara emosional. Jika kebutuhan manusia akan belaian itu tidak terpenuhi, itu bisa menunjukkan bahwa mereka

tidak berkembang secara sehat, baik emosional maupun fiskal. Analisis transaksional memberikan perhatian pada bagaimana orang-orang menyusun waktunya dalam usaha memperoleh belaian. Putusan-putusan yang dibuat oleh seseorang menentukan macam belaian apa yang ingin diperolehnya. Belaian bisa positif dan bisa pula negatif, dan macam-macam belaian dini yang diterima oleh seseorang akan menentukan bagaimana orang itu bertingkah laku. Analisis Transaksional berpendapat bahwa, kita seharusnya memahami bagaimana kita memperoleh belaian, belajar untuk memperoleh belaian yang kita inginkan, dan bertanggungjawab atas ganjaran-ganjaran atau hukuman-hukuman.

Belaian yang positif adalah esensial bagi perkembangan pribadi yang sehat secara psikologis dengan perasaan OK. Belaian yang negatif oleh orang tua mengakibatkan pertumbuhan anak terhambat. Belaian-belaian negatif mengambil bentuk-bentuk pesan verbal dan non verbal yang merampas kehormatan yang menyebabkan seseorang merasa dikesampingkan dan tidak berarti. Belaian negatif, yang mengirimkan pesan kamu TIDAK OK, menyangkut pengecilan, penghinaan, penceemohan dan kesewenang-wenangan dan perlakuan terhadap seseorang sebagai

objek. Bagaimanapun, belaian-belaian negatif agaknya lebih disukai ketimbang tidak menerima belaian sama sekali.³³

d) Posisi psikologis dasar

Posisi merupakan titik pangkal dari setiap kegiatan individu, setiap penggunaan waktu, games, pembuatan rencana dan reaksi terhadap perencanaan dijiwai oleh posisi dasar ini. Keyakinan-keyakinan ini dinamakan posisi hidup terdiri dari 4, yaitu:

1. I'm OK, You're OK

Posisi ini disebut sebagai dasar naskah hidup pemenang dan memiliki potensi untuk mengembangkan mental dan sehat serta dapat menyelesaikan masalahnya dengan konstruktif. Individu memiliki sistem OK-OK menentukan menyenangkan orang lain dan dia juga disenangi orang lain.

2. I'm OK, You're not OK

Posisi ini dimiliki oleh individu yang merasa menjadi korban atau yang diperlakukan tidak baik. Mereka menyalahkan orang lain atas permasalahan yang mereka alami. Contohnya oleh penjahat dan kriminal.

³³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 156-165.

3. I'm not OK, You're OK

Saya tidak OK-kamu OK adalah posisi orang yang mengalami depresi, yang merasa tak kuasa dibanding dengan orang lain dan yang cenderung menarik diri atau lebih suka memenuhi keinginan orang lain ketimbang keinginan sendiri.

4. I'm not OK, you're not OK

Posisi ini merupakan dasar paling kuat untuk menyusun naskah hidup pecundang. Dalam situasi not OK-not OK ini kedua pihak kalah menurut Child-nya. Seluruh dunia tidak baik dan hidup tidak berarti baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Individu merasa tidak menarik, tidak pantas disayangi dan orang tua tidak memperhatikan karena mereka sama buruknya. Posisi ini biasanya dimiliki oleh individu yang tidak punya keinginan hidup, bahkan dapat mengarah pada pembunuhan dan bunuh diri.