
Transactional Analysis for Developing Student Social Relationships

Fikriyanda Fikriyanda^{1*}, Netrawati Netrawati², Yeni Karneli³, Neviyarni Suhaili⁴

¹²³⁴ Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: fikriyanda007@gmail.com

Abstract

Each life span has a developmental task to go through. One of the most challenging developmental tasks associated with adolescence is the developing social relationships with other people. This ability is essential for everyone because it can affect various aspects of life. In educational institutions, school counselors can use transactional analysis theory to develop students' social relationship skills because this theory is based on social relationships and transaction. This article will discuss the role of transactional analysis theories and approaches to develop students' social relationships using the method of literature study. It can be used as an alternative used by school counselors to optimize student development, especially in social relationship and interpersonal communication skills.

Keywords: Transactional Analysis, Social Relations, Interpersonal Communication, Ego State

How to Cite: Fikriyanda, F. Netrawati, N. Karneli, Y., Suhaili, N. (2021). Transactional Analysis For Developing Student Social Relationships. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (3): pp. 33-39, DOI: 10.24036/00417kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, sehingga tidak akan lepas dari interaksi sosial. Akibatnya, individu diharapkan mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Namun, pada kenyataannya salah satu tugas perkembangan tersulit yang dihadapi remaja yaitu menyesuaikan diri dengan lawan jenis dan menyesuaikan diri dengan orang dewasa yang berada di lingkungan sekitarnya (Hurlock, 2010). Apabila tidak dikuasainya kemampuan ini, remaja bisa saja ditolak oleh lingkungan sekitarnya (Harahap, Daharnis, & Syahniar, 2020).

Terhambatnya perkembangan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain juga mempengaruhi optimalisasi perkembangan potensi remaja sebagai seorang siswa di sekolah (Daharnis & Ardi, 2016). Hubungan sosial di sekolah berperan secara tidak langsung terhadap hasil belajar, karena semakin meningkatnya kualitas hubungan sosial di sekolah akan mempengaruhi motivasi belajar siswa (Stepp, Pardini, Loeber, & Morris, 2011). Bahkan hasil penelitian longitudinal yang dilakukan sejak tahun 1938 dan baru saja dilaporkan pada satu dekade belakangan, menemukan bahwa koneksi sosial dengan orang lain merupakan indikator utama dari kebahagiaan dan kesuksesan dalam menjalani kehidupan (Waldinger, 2015). Beberapa ahli psikologi positif, juga tidak luput memasukkan hubungan sosial yang positif sebagai salah satu konstruk yang membangun dimensi kebahagiaan (Diener et al., 2010; Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014; Ryff, 2018; Seligman, 2018; Wissing et al., 2019). Oleh karena itu, kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain merupakan sesuatu yang penting karena mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan.

Hubungan sosial yang positif akan membuat seseorang dapat memahami dan dipahami orang lain sehingga menuntut berbagai macam keterampilan agar terjalinnya kedekatan dan disenangi oleh lingkungan sekitarnya. Salah satu dari keterampilan ini dimanifestasikan dengan kecakapan komunikasi interpersonal (Hasanah, 2017). Pengembangan kecakapan ini, dapat ditinjau dari salah satu teori yang ada

pada pendekatan konseling dan psikoterapi yaitu analisis transaksional yang dikembangkan oleh Eric Berne karena mengasumsikan pentingnya transaksi dan komunikasi antar individu (Vandra, 2009).

Transaksi adalah komunikasi dua arah yang melibatkan pertukaran antar stimulus (pertukaran stimulus dengan respon yang menimbulkan stimulus baru). Transaksi merupakan unit analisis dasar dari interaksi manusia menurut teori analisis transaksional (Lapworth & Sills, 2011; Vandra, 2009). Pendekatan ini dalam prakteknya lebih mengutamakan kegiatan konseling dengan format kelompok dan intervensi yang digunakan berada pada domain kognitif, sehingga individu bertanggung jawab terhadap segala keputusan yang dipilihnya dalam menjalani kehidupan (Berne, 1964; Stewart, 1990). Para ahli yang berorientasi pada teori ini, akan mengembangkan pemahaman individu tentang pola-pola transaksi yang terjadi ketika berhubungan sosial dengan orang lain sehingga dapat mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal (Corey, 2006; Netrawati, Khairani, & Karneli, 2018).

Penggunaan teori analisis transaksional secara luas telah digunakan pada berbagai institusi dan organisasi (Moreau, 2005; van Beekum, 2015). Pada institusi pendidikan, guru BK dapat memanfaatkan pendekatan ini untuk mengembangkan komunikasi interpersonal siswa. Namun, sebagian besar guru BK di Indonesia masih belum menerapkan pendekatan yang jelas dalam memberikan pelayanan konseling (Ardi, Neviyarni, Karneli, & Netrawati, 2019) sehingga diperlukan pengkajian dan analisis terhadap teori analisis transaksional untuk dimanfaatkan oleh guru BK agar tidak terhambatnya berbagai aspek perkembangan siswa karena tidak dikuasainya kemampuan hubungan sosial. Oleh karena itu, artikel ini berusaha untuk menganalisis penerapan teori analisis transaksional yang diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif yang digunakan oleh guru BK untuk memahami dinamika perilaku siswa dan mengoptimisasikan perkembangan siswa, khususnya pada kemampuan hubungan sosial dan komunikasi interpersonal.

Method

Metode penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (libraryresearch). Penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber data relevan yang berasal dari sumber bacaan primer dan sekunder dari suatu topik permasalahan. Pada penelitian ini topik permasalahan yang dieksplorasi yaitu analisis transaksional untuk mengembangkan kemampuan hubungan sosial siswa dan implementasinya pada pelayanan Bimbingan dan Konseling..

Results and Discussion

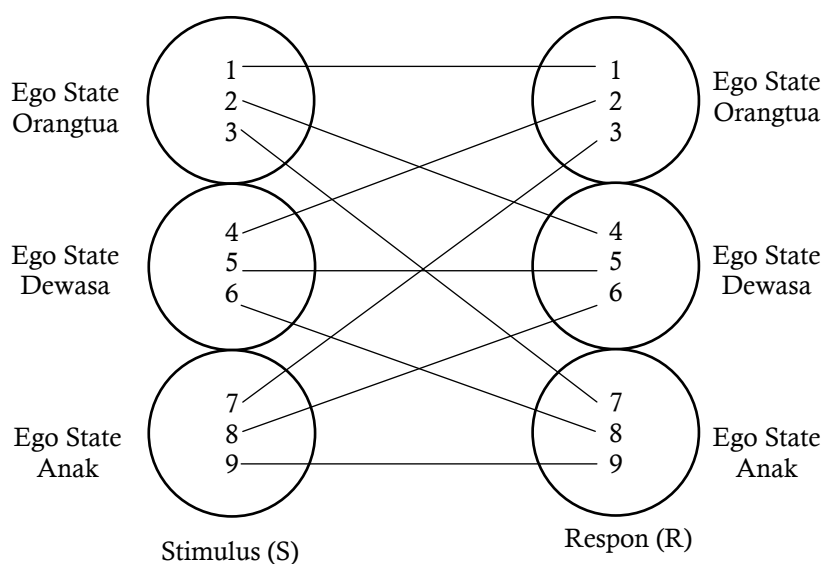
1. Analisis Transaksional

Teori analisis transaksional berasumsi bahwa motivasi seseorang dalam kehidupan selain dari kebutuhan fisiologi adalah pemenuhan *stroke*. *Stroke* (belaian) adalah kebutuhan untuk dikenali dan diakui. Realisasi untuk memenuhi *stroke* yaitu adanya transaksi sosial untuk memperolehnya. *Stroke* dapat berwujud sentuhan fisik, verbal dan non-verbal. *Stroke* juga terdiri dari dua macam yaitu *stroke* positif yang menimbulkan perasaan menyenangkan seperti pujian dan *stroke* negatif yang menimbulkan perasaan yang menyakitkan seperti penghinaan dari orang lain (Lapworth & Sills, 2011; Stewart & Joines, 1987). Hubungan sosial untuk memenuhi *stroke* akan menggunakan salah satu dari tiga jenis ego state yang terdiri dari ego state orang tua, ego state dewasa, dan ego state anak (Berne, 2016; Netrawati et al., 2018).

1. Ego state orang tua adalah sekumpulan perasaan, sikap, dan pola perilaku yang menyerupai orang tua ketika berinteraksi dengan orang lain. Ego state orang tua terdiri dari 2 jenis yaitu, (1) ego state *critical parent* dengan karakteristik sinis, senang mengkritik dan penuh kecurigaan, (2) ego state *nurturing parent* yang diwujudkan dalam bentuk membimbing dan menerima orang lain dengan positif tanpa syarat.
2. Ego state dewasa adalah sekumpulan perasaan, sikap, dan pola perilaku yang menyerupai orang dewasa. Karakteristik dari ego state ini adalah logis dan realistis.
3. Ego state anak adalah sekumpulan perasaan, sikap, dan pola perilaku yang menyerupai anak. Ego state ini terdiri dari 3 jenis yaitu, (1) ego state *adapted child* dengan karakteristik patuh, keanak-ankanan dan manipulatif, (2) ego state *natural child* yang ditunjukkan dengan perilaku spontan, (3) ego state *little professor* yang mencerminkan perilaku senang mencoba dan mengeksplorasi hal-hal baru.

Transaksi sosial yang diwakili oleh ego state tertentu akan menunjukkan posisi hidup seseorang. Posisi hidup adalah hubungan yang dirasakan individu dengan orang lain yang terdiri dari 4 macam yaitu (1) “Saya OK - Kamu OK” yang merupakan posisi terbaik; (2) “Saya OK – Kamu tidak OK”; (3) “Saya Tidak OK – Kamu OK”; (4) “Saya Tidak OK – Kamu Tidak OK” (Cornell, 2018). Pemahaman terhadap keempat posisi hidup ini sangat diperlukan agar seseorang mampu menggunakan ego state yang tepat untuk mengirim dan merespon pesan dari orang lain agar sama-sama berada pada posisi “Saya OK – Kamu OK” (Netrawati et al., 2018). Realisasi dari transaksi sosial ini, terdiri dari 3 jenis yaitu transaksi sejajar, menyilang, dan terselubung yang dapat dilihat pada Gambar 1.

1. Transaksi sejajar terjadi jika pesan atau stimulus yang disampaikan, memperoleh respon atau jawaban sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi pesan. Pola transaksi ini akan menyebabkan komunikasi yang berkelanjutan.
2. Transaksi silang terjadi jika pesan atau stimulus yang disampaikan tidak memperoleh respon sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi pesan.
3. Transaksi terselubung adalah dua pesan disampaikan pada saat bersamaan yang terdiri dari pesan sosial yang tampak dan pesan psikologis yang tersembunyi.



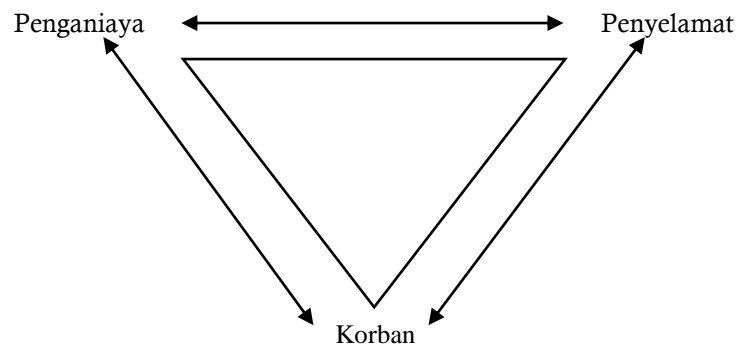
Gambar 1. Bentuk Transaksi (Berne, 1964, 2011)

Pada gambar 1 transaksi sejajar mencakup S1- R1, S5-R5, S9-R9, S2-R4, S4-R2, S3-R7, S7-R3, S6-R8, S8-R6 dan selebihnya adalah transaksi menyilang seperti S7-R7 (Berne, 2011). Sedangkan pada transaksi terselubung, seseorang sebenarnya memberikan S5 sebagai pesan sosial, namun pesan psikologis yang sebenarnya yaitu S3. Misalnya seorang remaja yang menyatakan “rapi sekali bajumu”, secara sosial tampak menggunakan ego state dewasa (S5); namun makna terselubungnya secara psikologis menggunakan ego state orangtua (S3) yaitu kritikan dengan menggunakan gaya bahasa satire terhadap pakaian temannya yang berantakan. Oleh karena itu, pesan utama dari transaksi terselubung adalah pesan psikologis yang terselubung, bukan pesan sosial yang tampak (Berne, 2011; Stewart & Joines, 1987).

Transaksi terselubung yang dilakukan terus-menerus akan menyebabkan game. Game adalah rangkaian transaksi terselubung yang sejajar, dan berkelanjutan sehingga hasilnya dapat diperkirakan (Berne, 2011; Cornell, 2018). Hasil akhir dari kebanyakan game yaitu perasaan yang tidak menyenangkan karena game bersifat manipulatif dan dramatis. Eric Berne dengan khusus telah menuliskan dalam bukunya “GamePeoplePlay” bahwa terdapat 36 buah game yang dimainkan oleh individu (Berne, 2011; Corey, 2011). Game yang dimainkan akan menempati salah satu dari tiga posisi pemain yang disebut juga dengan Segitiga Drama Karpman yang dapat dilihat pada gambar 2 (Karpman, 1968). Segitiga Drama Karpman dapat membantu mengidentifikasi telah terjadinya game, yang posisi pemainnya terdiri dari penganiaya, penyelamat, dan korban (Cornell, 2018; Karpman, 1968; Lapworth & Sills, 2011; Stewart & Joines, 1987).

1. Penganiaya adalah individu yang menggunakan ego state *criticalparent* dengan menganiaya korban sehingga memandang korban berada pada posisi “Kamu tidak OK”;

2. Penyelamat adalah individu yang menggunakan ego *statenurturingparent* dengan memberikan bantuan kepada korban karena menganggap korban berada pada posisi “Kamu tidak OK”;
3. Korban adalah individu yang berada pada posisi “Saya Tidak OK – Kamu OK” dan dimanifestasikan dengan ego *stateadaptedchild* yang berusaha untuk meminta tolong kepada “penyelamat” atau mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari “penganiaya”



Gambar 2. Segitiga Drama Karpman (Karpman, 1968)

Game dapat dimainkan oleh 2 orang atau lebih, dan setiap orang dapat berganti dari satu peran ke peran lainnya (Aboiron, 2019; Karpman, 1968). Misalnya Andi (berperan sebagai korban) yang bercerita akan berhenti kuliah kepada Budi (berperan sebagai penyelamat) karena masalah ekonomi. Budi membantu mencari solusi dengan menyuruh Andi untuk mencari pekerjaan agar kuliahnya dapat terus berlanjut, namun Andi hanya mengiyakannya saja lalu menolaknya menggunakan berbagai macam alasan untuk menolak solusi yang diterimanya sehingga terjadilah game ‘*WhyDon’tYou... YesBut*’ yang merupakan salah satu dari 36 jenis game. Pada akhirnya terjadilah pergantian peran dimana Andi (berperan sebagai penganiaya) beranggapan bahwa Budi (berperan sebagai korban) bukanlah teman yang baik karena tidak mau membantunya mencari solusi dari masalah yang dihadapinya.

Game yang diilustrasikan pada contoh Andi dan Budi, mengakibatkan keduanya saling salah paham, dan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan karena sifatnya yang manipulatif. Game yang dimainkan disebabkan oleh skrip kehidupan dan posisi kehidupan, sehingga game bertujuan untuk mengonfirmasi posisi kehidupan dan skrip kehidupan itu sendiri (Erskine, 2018; Steiner, 1990). Skrip kehidupan adalah rencana yang telah ditetapkan seseorang sebagai hasil dari interpretasi terhadap peristiwa internal dan eksternal yang dialami. Terbentuknya skrip kehidupan berasal dari pesan yang diterima individu dari lingkungan sekitar terutama oleh orangtua yang dimulai pada masa kanak-kanak yaitu tujuh tahun pertama dan akan terus berkembang hingga dewasa (Berne, 1975; Erskine, 2018; Lapworth & Sills, 2011; McLeod, 2013; Stewart & Joines, 1987).

Skrip kehidupan yang mulai berkembang pada masa kanak-kanak merupakan strategi yang digunakan individu untuk memenuhi kebutuhan hidup, agar dapat beradaptasi dengan kondisi lingkungan (Erskine, 2018; Gujral, Business, & Kaur, 2018). Hasil dari keputusan terhadap skrip kehidupan sangat mirip dengan pementasan drama, yaitu individu berperilaku berdasarkan peran-peran tertentu dan menampilkannya sesuai dengan apa yang telah diputuskan (Corey, 2006). Oleh karena itu, skrip kehidupan memiliki dampak signifikan terhadap cara seseorang menjalani kehidupan sehingga membentuk pola kebiasaan dan perilaku tertentu termasuk game yang dituntun oleh skrip kehidupan (Steiner, 1990).

2. Implementasi Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Hubungan Sosial

Analisis transaksional sebagai salah satu teori dalam konseling dan psikoterapi menekankan pentingnya *stroke* berupa pengakuan terhadap diri individu. Realisasi dari *stroke* yaitu hubungan dan interaksi sosial antar individu. Individu akan lebih baik menerima *stroke* negatif daripada tidak ada satupun *stroke* yang diterima, karena lebih baik menerima perasaan yang tidak menyenangkan daripada tidak dianggap sama sekali oleh orang lain (Solomon, 2003). Kondisi tersebut disebabkan oleh indoktrinasi orangtua pada masa kanak-kanak yang menimbulkan pemahaman terbatasnya *stroke* positif dan berlimpahnya *stroke* negatif. Indoktrinasi yang diterima pada masa kanak-kanak mencakup 5 prinsip yang disebut dengan *stroke* ekonomi (Corey, 2011; Steiner, 1971, 1990) yang meliputi:

1. Jangan memberi *stroke* meskipun kamu dapat memberikannya pada orang lain.
2. Jangan meminta *stroke* pada orang lain saat kamu membutuhkannya.
3. Jangan terima *stroke* meskipun kamu menginginkannya.
4. Jangan menolak *stroke* (negatif) meskipun kamu tidak menginginkannya.
5. Jangan berikan *stroke* pada diri sendiri.

Berkembangnya *stroke* ekonomi pada masa kanak-kanak disebabkan karena perintah dan larangan yang diberikan oleh orangtua kepada anak. Penyebab lainnya yaitu kurangnya orangtua memberikan *stroke* positif dan banyaknya memberikan *stroke* negatif (Steiner, 1971, 1990). Orangtua dalam mendidik anak sebaiknya banyak memberikan dukungan dan *stroke* positif terhadap anak serta meminimalisir pemberian *stroke* negatif agar anak dalam menjalani kehidupan tidak terikat pada *stroke* ekonomi. Selain itu, pertukaran *stroke* positif dapat diberikan dengan gratis dan tidak terbatas untuk diberikan kepada orang lain, sehingga 5 prinsip *stroke* ekonomi yang sudah terlanjur dipahami individu sebagai akibat dari indoktrinasi orangtua perlu diganti, yaitu dapat memberi dan meminta *stroke* positif, serta mampu menolak *stroke* negatif yang diberikan orang lain (Hollins Martin, 2011; Lapworth & Sills, 2011).

Pemenuhan dan penolakan terhadap *stroke*, perlu menggunakan ego state yang tepat, karena tidak ada satupun ego state yang “baik” ataupun “buruk” ketika bertransaksi sosial. Apabila ingin terjadinya transaksi sosial yang terus berkelanjutan, seseorang sebaiknya menggunakan pola transaksi yang sejajar (Gladding, 2003). Sebaliknya individu yang merasakan ketidaknyamanan berkomunikasi dengan orang lain, disebabkan oleh transaksi yang menyilang sehingga diperlukan peralihan ego state agar terjadinya transaksi yang sejajar apabila individu masih menginginkan terjalannya komunikasi yang berkelanjutan. Transaksi menyilang juga dapat menyebabkan terhentinya aliran komunikasi sehingga dapat digunakan untuk membantu menghentikan game dan menolak *stroke* negatif (Karpman, 1971).

Berbeda dengan kedua transaksi sebelumnya, transaksi terselubung dapat memberikan dampak *stroke* positif ataupun negatif bagi orang lain karena pesan yang sama dalam situasi yang berbeda dan dengan konteks yang berbeda akan memiliki arti yang berbeda (Vandra, 2009). Individu bisa saja memberikan *stroke* positif kepada ibu dari seorang anak dengan menyatakan “hidung anak ini mancung sekali, sehingga bentuknya jelek” akan memberikan pesan psikologis yang maknanya adalah pujian. Sedangkan pesan terselubung dengan memberikan kritikan menggunakan gaya bahasa satire terhadap baju orang lain, akan memberikan dampak *stroke* negatif. Oleh karena itu, tidak ada satu pun jenis transaksi yang “baik” ataupun “buruk” pada teori analisis transaksional karena tergantung pada situasi dan kondisi (Stewart & Joines, 1987).

Melalui pemahaman dari prinsip-prinsip teori analisis transaksional, individu dapat mengembangkan kemampuan hubungan sosialnya dengan orang lain. Pelaksanaan konseling yang berorientasi pada teori ini, akan menganjurkan berbagai buku bacaan awal terkait analisis transaksional seperti *Games People Play*, *What Do You Say after You Say Hello?*, *I'm OK – You're OK*, *Scripts People Live* dan *Born to Win* sebelum diberikannya pelayanan konseling, terlebih pada kegiatan konseling kelompok (Corey, 2006). Tujuan dari buku bacaan tersebut untuk mengembangkan pemahaman awal karena teori ini menekankan domain kognitif, sehingga dalam pelaksanaannya siswa dapat mengetahui pola-pola transaksi dan jenis ego state yang tepat untuk digunakan ketika berhubungan sosial dengan orang lain.

Penggunaan buku rujukan dari teori analisis transaksional tentunya akan sedikit menyulitkan siswa di Indonesia untuk memahaminya karena berbahasa asing. Alternatif yang dapat digunakan yaitu Guru BK memberikan pelatihan terkait konsep-konsep dari analisis transaksional kepada siswa. Pelatihan berperan sebagai pengantar awal untuk mengembangkan pemahaman siswa sebelum dilaksanakannya konseling kelompok, sehingga akan membantu memudahkan guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan basis teori ini. Hasil lain yang diperoleh secara tidak langsung dari pelatihan, yaitu siswa mampu mengevaluasi diri dan mengetahui kebutuhan orang lain ketika berinteraksi dengan dirinya, sehingga akan mengembangkan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan agar siswa dapat mengevaluasi dirinya setelah diberikannya pelatihan ketika berhubungan sosial dengan orang lain adalah:

1. Seberapa sering saya menerima dan menolak *stroke* positif?
2. Seberapa sering saya menerima dan menolak *stroke* negatif?
3. Apa ego state yang paling sering saya gunakan?

4. Apa ego state yang saya gunakan dalam mengirim pesan?
5. Apa respon ego state yang saya harapkan dari orang lain?
6. Apa yang saya rasakan ketika seseorang mengirim pesan?
7. Apa respon ego state yang diharapkan orang lain dari saya?
8. Apa ego state yang saya gunakan untuk merespon pesan orang lain?

Conclusion

Analisis transaksional merupakan salah satu teori dan pendekatan dalam konseling yang menekankan pentingnya *stroke* yang direalisasikan dengan hubungan dan interaksi sosial. Teori ini berorientasi pada domain kognitif sehingga individu bertanggung jawab terhadap segala keputusan yang dipilihnya dalam menjalani kehidupan. Pada pelaksanaannya, individu juga diberikan pemahaman tentang berbagai jenis transaksi sosial agar mampu menggunakan perwakilan ego state yang tepat ketika berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu, pengembangan pemahaman terhadap beberapa konsep dari teori analisis transaksional melalui pemberian pelatihan, akan mengembangkan kompetensi siswa ketika berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain.

References

- Aboiron, J. (2019). *The Karpman Triangle and dramatic situations*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35742.18240>
- Ardi, Z., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Analisis pendekatan Adlerian dalam konseling kelompok untuk optimalisasi potensi diri siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 7. <https://doi.org/10.29210/120192317>
- Berne, E. (1964). Principles of Transactional Analysis. *Current Psychiatric Therapies*, 25(3), 35–45.
- Berne, E. (1975). *What do you say after you say hello*. Random House.
- Berne, E. (2011). *Games people play: The basic handbook of transactional analysis*. Tantor eBooks.
- Berne, E. (2016). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. Ravenio Books.
- Corey, G. (2006). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (dialih bahasakan oleh E. Koswara). Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of group counseling*. Nelson Education.
- Cornell, W. F. (2018). *Into TA: A comprehensive textbook on transactional analysis*. Routledge.
- Daharnis, D., & Ardi, Z. (2016). the Compatibility Student Choice of University Majoring; a Preliminary Studies. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 101. <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i1.440>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Erskine, R. G. (2018). *Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns*. Routledge.
- Gladding, S. T. (2003). *Group work: A counseling specialty*. Prentice Hall.
- Gujral, H., Business, A., & Kaur, dr. (2018). *LIFE SCRIPT: DETERMINANTS AND OUTCOMES*. Vol. 8.
- Harahap, N. H., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2020). Educational Contributions in Family and Participative Extracurricular on Students' Prosocial Behavior. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.24036/00234za0002>
- Hasanah, H. (2017). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dalam Menurunkan Problem Tekanan Emosi Berbasis Gender. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(1), 51. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i1.1446>

-
- Hollins Martin, C. (2011). Transactional analysis: A method of analysing communication. *British Journal of Midwifery*, 19, 587–593. <https://doi.org/10.12968/bjom.2011.19.9.587>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1).
- Hurlock, E. (2010). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup (Terjemahan). Erlangga.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39–43.
- Karpman, S. (1971). Options. *Transactional Analysis Journal*, 1(1), 79–87.
- Lapworth, P., & Sills, C. (2011). *An Introduction to Transactional Analysis*. <https://doi.org/10.4135/9781473957763>
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling*. McGraw-hill education (UK).
- Moreau, J. (2005). Using Transactional Analysis to Increase Organizational Performance. *Transactional Analysis Journal*, 35(4), 355–364. <https://doi.org/10.1177/036215370503500412>
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 79. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i1.463>
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Solomon, C. (2003). Transactional analysis theory: The basics. *Transactional Analysis Journal*, 33(1), 15–22.
- Steiner, C. (1971). The Stroke Economy. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 9–15. <https://doi.org/10.1177/036215377100100305>
- Steiner, C. (1990). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. Grove Press.
- Stepp, S. D., Pardini, D. A., Loeber, R., & Morris, N. A. (2011). The relation between adolescent social competence and young adult delinquency and educational attainment among at-risk youth: The mediating role of peer delinquency. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(8), 457–465. <https://doi.org/10.1177/070674371105600803>
- Stewart, I. (1990). Transactional analysis counselling in action. In *Choice Reviews Online* (Vol. 27). <https://doi.org/10.5860/choice.27-6035>
- Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA today: A new introduction to transactional analysis*. Lifespace Pub.
- van Beekum, S. (2015). A Relational Approach in Consulting. *Transactional Analysis Journal*, 45(3), 167–178. <https://doi.org/10.1177/0362153715598148>
- Vandra, A. (2009). Mechanisms for Transmission of Ulterior Transactions. *Transactional Analysis Journal*, 39(1), 46–60.
- Waldinger, R. (2015). “What makes a good life...” *Lessons from the Longest Study on Happiness*, 102(23), 31965. Retrieved from https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=en
- Wissing, M. P., Schutte, L., Liversage, C., Entwisle, B., Gericke, M., & Keyes, C. (2019). Important Goals, Meanings, and Relationships in Flourishing and Languishing States: Towards Patterns of Well-being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09771-8>
-