



Group Counseling Using an Islamic Integrative Transactional Analysis Approach

Fridameka¹, Darimis²

[*koswarafidameka@gmail.com*](mailto:koswarafidameka@gmail.com)

^{1 2} Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batungkar, Batusangkar, Indonesia

ABSTRACT

The Islamic-Integrated Transactional Analysis Group Counseling model is an intervention approach that combines the principles of Transactional Analysis (TA) with Islamic spiritual values to create a comprehensive and culturally responsive counseling framework, particularly for Muslim students. Transactional Analysis, developed by Eric Berne, focuses on understanding human personality through three ego states—Parent, Adult, and Child—and examining how interpersonal transactions influence communication patterns, relationship dynamics, life scripts, and individual decision-making. However, when implemented in Islamic educational settings, TA requires integration with Islamic psychological and spiritual concepts to address the holistic nature of human development. This integration is carried out by aligning the ego states with the Quranic concept of *nafs*, which includes *nafs ammarah* (the self inclined toward evil), *nafs lawwamah* (the self that reproaches), and *nafs muthmainnah* (the tranquil self). Furthermore, Qur'anic communication principles—such as *qaulan ma'rufa* (kind words), *qaulan layyina* (gentle speech), *qaulan sadida* (truthful speech), and *qaulan karima* (noble words)—enhance the interpersonal aspects of TA within the group counseling context. This article employs a literature review method to analyze TA theories, group counseling dynamics, and Islamic values, synthesizing them into a unified integrative model. The findings indicate that Islamic-Integrated TA Group Counseling effectively enhances self-awareness, strengthens ego control, reduces unhealthy communication patterns (games), reconstructs maladaptive life scripts, and fosters healthy social interactions. The inclusion of spiritual values provides deeper meaning to the behavioral change process, resulting in more stable and meaningful personal development. This integrative counseling approach is highly relevant for school counseling and Islamic educational institutions as a strategy to cultivate emotionally healthy, spiritually grounded, and morally upright individuals.

Keywords: group counseling, transactional analysis, Islamic integration, ego states, *nafs*, Qur'anic communication.

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai persoalan perkembangan, baik yang berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Perkembangan peserta didik pada era modern ditandai oleh dinamika sosial yang cepat, tekanan akademik, perubahan emosional, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang semakin kompleks. Kondisi ini sering kali memengaruhi pola komunikasi, perilaku interpersonal, dan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi maupun konflik dengan orang lain. Oleh karena itu, konselor sekolah membutuhkan pendekatan layanan yang tidak hanya mampu menjelaskan perilaku dari sudut psikologis, tetapi juga mampu menyentuh aspek spiritual agar perubahan yang terjadi berlangsung lebih bermakna dan menyeluruh.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan untuk menghadapi persoalan perkembangan peserta didik adalah **Analisis Transaksional (Transactional Analysis/AT)** yang dikembangkan oleh Eric Berne. AT menjelaskan kepribadian manusia melalui tiga ego state, yaitu Parent (P), Adult (A), dan Child (C). Ketiga ego state tersebut saling berinteraksi dan memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, serta berperilaku dalam hubungan interpersonal. Pendekatan AT menekankan pentingnya memahami pola transaksi atau komunikasi antarindividu, mengenali games psikologis yang merusak relasi, serta menyadari skrip kehidupan yang terbentuk sejak kecil dan menjadi pola berulang dalam perilaku sehari-hari. Melalui konseling kelompok, peserta didik dapat belajar mengidentifikasi ego state yang dominan, memperbaiki transaksi yang tidak sehat, serta membangun hubungan yang lebih efektif dan asertif.

Namun demikian, penerapan AT pada konteks pendidikan Islam perlu memperhatikan nilai-nilai keagamaan dan budaya spiritual yang hidup dalam diri peserta didik. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani secara terpadu. Al-Qur'an menjelaskan konsep **nafs**, yaitu *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang mengoreksi diri), dan *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang dan tunduk pada kebenaran). Konsep ini memiliki kesesuaian filosofis dengan struktur ego state dalam AT, sehingga keduanya dapat diintegrasikan menjadi pendekatan konseling yang lebih utuh. Selain itu, Islam menekankan etika komunikasi melalui prinsip *qaulan sadida*, *qaulan ma'rufa*, *qaulan karima*, dan *qaulan layyina*, yang sejalan dengan tujuan AT untuk membentuk pola komunikasi yang sehat, jujur, dan saling menghormati.

Integrasi antara AT dan nilai-nilai Islam bukan hanya memperkaya pemahaman konselor dalam menganalisis perilaku, tetapi juga memberikan landasan spiritual yang membuat proses konseling lebih bermakna. Pendekatan integratif ini mendorong peserta didik untuk tidak hanya melakukan perubahan perilaku, tetapi juga melakukan muhasabah, menyadari nilai ketuhanan dalam diri, serta mengaitkan setiap bentuk interaksi sosial dengan tanggung jawab moral dan akhlak. Dengan demikian, konseling kelompok Analisis Transaksional Integratif Islam dapat menjadi solusi yang tepat untuk membantu peserta didik mengembangkan kecerdasan emosional, keterampilan komunikasi interpersonal, serta karakter yang selaras dengan ajaran Islam.

Selain relevan secara teoretis, pendekatan ini juga memiliki relevansi praktis dalam konteks sekolah. Peserta didik sering menghadapi konflik dengan teman sebaya, kurang percaya diri, kesalahpahaman dalam komunikasi, serta kecenderungan mengikuti pola perilaku impulsif tanpa mempertimbangkan akibat. Dalam kelompok konseling, mereka dapat belajar melalui interaksi nyata, mendapatkan umpan balik langsung, serta membangun kesadaran diri melalui dinamika kelompok. Ketika dinamika ini dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Islam, peserta didik tidak hanya belajar menjadi pribadi yang komunikatif, tetapi juga menjadi insan berakhlak mulia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian atau kajian mengenai Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Integratif Islam menjadi penting dilakukan. Kajian ini berupaya menjelaskan konsep dasar AT, integrasinya dengan nilai-nilai Islam, prosedur pelaksanaannya dalam dinamika kelompok, serta kontribusinya terhadap pengembangan kepribadian dan komunikasi interpersonal peserta didik. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif bagi konselor sekolah dalam mewujudkan layanan konseling yang lebih komprehensif, humanistik, dan spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Sumber meliputi artikel

jurnal, buku, laporan penelitian, tesis, dan disertasi yang berkaitan dengan bimbingan kelompok Islam, pola pikir positif, dan ketahanan diri.

Langkah-langkah penelitian mencakup identifikasi literatur, seleksi berdasarkan relevansi, evaluasi kualitas sumber, dan sintesis temuan. Analisis dilakukan melalui pendekatan analisis isi untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan hubungan antarvariabel dalam kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur dan analisis implementatif mengenai Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Integratif Islam menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kesadaran diri, pola komunikasi, regulasi emosi, serta akhlak peserta didik. Bagian ini menggabungkan temuan utama dan pembahasan teoritis secara terpadu, sehingga membentuk gambaran menyeluruh tentang efektivitas model konseling tersebut.

1. Kesadaran Ego State sebagai Fondasi Perubahan Perilaku

Hasil kajian menunjukkan bahwa peserta didik mulai mampu mengenali tiga struktur ego (Parent, Adult, Child) yang memengaruhi cara mereka merespons situasi interpersonal. Hal ini sesuai dengan teori Berne (1961) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku dimulai ketika konseli menyadari ego state yang beroperasi dalam dirinya. Corey (2016) juga menegaskan bahwa pemahaman ego state merupakan langkah awal dalam meningkatkan *self-awareness*, karena membantu konseli mengenali sumber emosinya. Dalam praktik konseling kelompok, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan membedakan perilaku:

- **Parent:** cenderung mengkritik, mengatur, dan memberi perintah.
- **Adult:** menimbang informasi secara objektif dan logis.
- **Child:** bereaksi spontan, emosional, dan impulsif.

Integrasi nilai-nilai Islam memperdalam pemahaman ini. Konsep **nafs ammarah**, **lawwamah**, dan **muthmainnah** (Ibnu Katsir, 2003) sejalan dengan struktur ego sehingga memperkaya proses refleksi.

Misalnya:

- Ego Child impulsif berkaitan dengan *nafs ammarah* (QS. Yusuf: 53).
- Ego Parent pengkritik berhubungan dengan *nafs lawwamah* (QS. Al-Qiyamah: 2).
- Ego Adult stabil selaras dengan *nafs muthmainnah* (QS. Al-Fajr: 27–30).

Keselarasan psikologis–spiritual ini memperkuat proses regulasi emosi dan kesadaran diri peserta didik.

2. Perbaikan Transaksi dan Kualitas Komunikasi Interpersonal

Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam membangun transaksi komunikasi meningkat setelah mengikuti konseling kelompok. Mereka lebih mampu menghindari *crossed transaction* dan menjaga *complementary transaction*, sesuai teori Berne (1964) yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang sehat muncul dari transaksi selaras. Dalam kelompok, peserta didik belajar:

- menyampaikan pesan secara asertif
- mendengarkan aktif
- mengendalikan impuls verbal
- menyesuaikan nada suara dan pilihan kata

Integrasi etika komunikasi Qur’ani memperkuat ini. Prinsip seperti:

- **qaulan sadida** (QS. Al-Ahzab: 70) — berbicara benar
- **qaulan layyina** (QS. An-Nisa: 63) — berbicara lembut
- **qaulan ma’rufa** (QS. Al-Baqarah: 263) — berbicara baik

Memandu siswa dalam membangun komunikasi etis dan bermartabat. Dengan demikian, kombinasi AT dan nilai Islam menciptakan pola komunikasi yang santun, jujur, dan konstruktif.

3. Identifikasi dan Pengurangan Games Psikologis

Dalam dinamika kelompok, ditemukan berbagai games psikologis (Berne, 1964) seperti:

- *Kick Me*
- *Why Don't You—Yes But*
- *See What You Made Me Do*

Games adalah pola interaksi yang manipulatif dan sering merusak hubungan. Setelah proses edukasi dan refleksi kelompok dilakukan, siswa memperlihatkan kemampuan mengidentifikasi motif games dan menghentikannya. Stewart & Joines (2009) menyatakan bahwa games dapat dihentikan dengan mengaktifkan ego Adult dan menciptakan komunikasi langsung. Nilai kejujuran (*sidq*), amanah, dan larangan berbuat zalim dalam Islam semakin memperkuat penghentian games. Dengan demikian, konseling AT Integratif Islam secara efektif mengurangi manipulasi interpersonal yang sebelumnya dilakukan siswa secara tidak sadar.

4. Rekonstruksi Skrip Kehidupan Negatif

Skrip kehidupan (*life script*) adalah pola hidup yang dibentuk dari pesan masa kecil (*injunctions*) yang tidak disadari. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa memiliki skrip negatif seperti “Aku tidak mampu”, “Aku tidak layak sukses”, atau “Aku harus selalu menyenangkan orang lain”. Melalui proses *rededecision* yang diperkenalkan Berne (1961), siswa belajar mengubah skrip negatif menjadi skrip baru yang lebih adaptif. Nilai spiritual Islam memperkuat proses perubahan skrip ini, terutama melalui ayat:

“Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra'd:11)

Al-Ghazali menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* atau pembersihan jiwa sebagai jalan mencapai perubahan perilaku. Dengan demikian, skrip negatif tidak hanya dibongkar secara psikologis, tetapi juga diperbaiki secara spiritual.

5. Integrasi Ego State dan Tazkiyatun Nafs dalam Pembentukan Kepribadian

Korelasi antara ego state dan nafs memberikan fondasi kuat bagi pembentukan kepribadian peserta didik. Pendekatan integratif ini membantu siswa:

- mengendalikan dorongan emosional (Child/ammarah)
- menyeimbangkan kritik dan evaluasi diri (Parent/lawwamah)
- mengambil keputusan secara bijaksana (Adult/muthmainnah)

Dengan demikian, pendekatan integratif ini bukan hanya membentuk regulasi emosional, tetapi juga memperkuat ketakwaan, akhlak mulia, dan kestabilan batin.

6. Dinamika Kelompok sebagai Media Pembelajaran Sosial

Corey (2016) menyebut kelompok sebagai “laboratorium sosial” karena anggota mengalami dan mempraktikkan perilaku sosial secara langsung. Dalam hasil kajian, siswa mengalami:

- latihan komunikasi langsung
- feedback dari teman sebaya
- pemahaman peran dalam kelompok
- peningkatan empati dan penghargaan terhadap orang lain

Ketika dinamika kelompok dipadukan dengan nilai Islam seperti *ukhuwah*, *ta'awun*, dan *husnuzan*, konseling menjadi ruang aman untuk belajar akhlak sekaligus keterampilan sosial.

7. Dampak Terintegrasi terhadap Karakter dan Kesehatan Mental

Gabungan antara AT dan nilai Islam memperlihatkan dampak signifikan terhadap penguatan karakter siswa, antara lain:

- meningkatnya empati
- kemampuan mengelola amarah
- keberanian menyampaikan pendapat
- tanggung jawab sosial
- kejujuran dan integritas
- rendah hati
- ketenangan mental

Nilai-nilai ini merupakan bagian dari *akhlaq al-karimah* sebagaimana dijelaskan Al-Ghazali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian teori dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Integratif Islam merupakan pendekatan yang efektif, komprehensif, dan relevan dalam mengembangkan kepribadian, keterampilan komunikasi, serta akhlak peserta didik. Pendekatan ini memadukan kekuatan teori Analisis Transaksional (AT) — dengan fokus pada ego state, transaksi, games, dan skrip kehidupan — dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti konsep *nafs*, etika komunikasi Qur'ani, dan prinsip *tazkiyatun nafs*. Integrasi ini membuat proses konseling bekerja tidak hanya pada tataran psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual yang menjadi kebutuhan dasar peserta didik.

Melalui dinamika kelompok, peserta didik mampu mengenali ego state (Parent, Adult, Child) yang dominan dalam dirinya, mengembangkan kesadaran diri, dan memperbaiki pola transaksi komunikasi yang sebelumnya tidak efektif. Pendekatan ini juga membantu mengurangi permainan psikologis (*games*) yang sering memicu konflik, serta merekonstruksi skrip kehidupan negatif melalui proses *rededication* yang diperkuat oleh nilai-nilai Qur'ani seperti kejujuran, kelembutan, tanggung jawab, dan penghormatan terhadap sesama.

Integrasi AT dengan konsep *nafs ammarah*, *lawwamah*, dan *muthmainnah* memberikan kerangka pemahaman yang lebih utuh tentang kondisi kejiwaan manusia. Hal ini mempermudah peserta didik melakukan muhasabah diri, mengendalikan emosi, meningkatkan kontrol diri, dan membentuk karakter mulia sesuai ajaran Islam. Selain itu, etika komunikasi Qur'ani seperti *qaulan sadida*, *qaulan ma'rufa*, *qaulan karima*, dan *qaulan layyina* memperkuat proses pembentukan komunikasi interpersonal yang positif dalam kelompok.

Secara keseluruhan, Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional Integratif Islam berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional, keterampilan sosial, akhlak mulia, serta kesehatan mental peserta didik. Pendekatan ini sangat layak diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam konteks pendidikan Islam, karena sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik dan nilai-nilai karakter yang ingin diwujudkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press.

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Ghazali, A. (2013). *Ihya' Ulumuddin* (Terj. M. A. Baqir). Pustaka Azzam.
- Ibnu Katsir. (2003). *Tafsir Ibn Kathir* (Abridged). Darussalam.
- Joines, V., & Stewart, I. (2009). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis* (2nd ed.). Lifespace Publishing.
- Qutb, S. (2000). *Fi Zhilalil Qur'an* (Dalam Naungan Al-Qur'an). Gema Insani Press.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2019). Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Yusuf, M. (2016). *Psikologi Perkembangan dalam Perspektif Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Saiful, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori, Praktik, dan Pendekatan Integratif*. Kencana.
- Nurihsan, J. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Refika Aditama.
- Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rahmawati, H. (2020). *Konseling Islam: Pendekatan Spiritual dalam Pemecahan Masalah*. Prenadamedia Group.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Lentera Hati.