



## Penerapan Teori Konseling Analisis Transaksional untuk Meningkatkan *Self-Affiliation* Siswa SMP Negeri 1 Seririt

Rofi'ud Darojatin Nisaa<sup>1\*</sup>, Gede Danu Setiawan<sup>2</sup>, Gede Ema Riawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Panji Sakti Singaraja, Buleleng

\**e-mail*:nisaa@unipas.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan tujuan mengetahui efektivitas penerapan teori konseling Analisis Transaksional dalam meningkatkan *self-affiliation* siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2024/2025. Teori yang dipakai pada kajian ini yakni Teori Konseling Analisis Transaksional yang dikembangkan oleh Eric Berne, yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap Ego state (Parent, Adult, dan Child) serta pola komunikasi antarindividu untuk membentuk interaksi sosial yang sehat. Desain penelitian ini yakni One Group Pretest-Posttest Design, dengan sampel sejumlah 5 siswa yang menunjukkan tingkat *self-affiliation* rendah berdasarkan hasil pretest. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *self-affiliation* yang disusun berdasarkan indikator interaksi sosial, pengakuan diri, empati, kesetiaan, dan sikap terbuka terhadap pendapat orang lain. Analisis data dilakukan mempergunakan uji t (t-test) melalui SPSS 16.00. Temuan dari kajian ini adalah adanya peningkatan skor *self-affiliation* secara signifikan, yaitu dari rata-rata pretest sebesar 124,40 menjadi 155,20 pada posttest. Hasil uji t mendapatkan angka signifikansi 0,000 lebih rendah daripada 0,05 dengan makna adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulannya adalah penerapan teori konseling Analisis Transaksional efektif dalam meningkatkan *self-affiliation* siswa. Pendekatan ini membantu siswa memahami diri sendiri, memperbaiki pola komunikasi interpersonal, serta membentuk hubungan sosial yang lebih sehat dan mendukung perkembangan emosional mereka.

Kata kunci: Konseling Analisis Transaksional; *Self-Affiliation*

### PENDAHULUAN

Dalam perkembangan psikososial remaja, interaksi sosial yang sehat merupakan aspek fundamental dalam membentuk kepercayaan diri, penerimaan diri, serta keterhubungan dengan lingkungan sosial (Hurlock, E. B., 2003). Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), remaja berada pada fase perkembangan yang sarat dinamika, di mana individu mulai membentuk identitas diri, memperluas jaringan sosial, serta mengembangkan keterampilan interpersonal yang berpengaruh terhadap keberfungsian sosial di masa selanjutnya. Periode ini menjadi momen krusial di mana remaja mengalami berbagai tantangan dan perubahan yang signifikan, baik dalam hal hubungan sosial maupun dalam pemahaman diri mereka sendiri. Interaksi sosial yang positif selama fase ini tidak hanya membantu siswa merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya, tetapi juga memberi dorongan emosional yang begitu diperlukan untuk menghadapi sejumlah tantangan perkembangan yang mereka alami.

Sekolah menjadi wadah bagi siswa untuk mendapatkan peluang yang setara dalam mengembangkan potensi diri, baik melalui interaksi komunikasi, perilaku, pergaulan, maupun berbagai bentuk kegiatan lainnya (Nisaa, 2021). Secara ideal, siswa SMP seharusnya mampu menjalin hubungan sosial yang sehat dan merasa terhubung yang sering disebut *self-affiliation*. *Affiliation* atau *self-affiliation* merujuk pada dorongan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang akrab dengan orang lain, diterima secara sosial, dan membina keintiman emosional (McClelland, 1985). Kemampuan untuk membangun keterhubungan sosial yang positif atau *self-affiliation* sangat penting bagi perkembangan psikososial mereka, karena dengan adanya rasa keterikatan sosial yang baik, individu cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi, mampu mengelola konflik interpersonal dengan bijak, serta menunjukkan sikap terbuka dalam menjalin hubungan dengan orang lain. *Self-affiliation* yang kuat juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa nyaman dan keamanan emosional yang memungkinkan siswa lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai situasi sosial, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa SMP mampu mengembangkan *self-affiliation* secara optimal. Perubahan sosial yang pesat, khususnya akibat kemajuan teknologi dan digitalisasi pascapandemi, turut memengaruhi pola interaksi sosial remaja. Interaksi virtual yang semakin dominan sering kali mengurangi intensitas komunikasi tatap muka, sehingga berdampak pada keterbatasan siswa dalam memahami isyarat sosial, mengembangkan empati, serta membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Ketergantungan pada media digital ini, apabila tidak diimbangi dengan keterampilan sosial yang memadai, berpotensi menghambat perkembangan *self-affiliation* siswa.

Melihat kenyataannya tidak semua siswa SMP mampu membangun *self-affiliation* yang positif. Banyak siswa kesulitan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat akibat sejumlah faktor, baik yang asalnya dari dalam dirinya ataupun dari lingkungan luar. Berdasarkan pengamatan saat PPL BK dapat diidentifikasi beberapa siswa yang memiliki *self-affiliation* rendah yang ditandai dengan merasa terisolasi karena kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif, sementara yang lain mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal akibat perbedaan latar belakang sosial, budaya, atau bahkan pengalaman pribadi yang kurang mendukung perkembangan sosial mereka. Beberapa dari mereka mungkin mengalami kecemasan sosial atau memiliki pengalaman buruk dalam hubungan interpersonal sebelumnya, yang membuat mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

Dampak dari rendahnya *self-affiliation* sangat kompleks dan dapat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan siswa. Siswa yang merasa tidak memiliki keterhubungan sosial yang kuat sering kali mengalami perasaan kesepian yang mendalam, kehilangan motivasi belajar, serta mengalami kecemasan sosial yang berkepanjangan. Jika tidak ditangani dengan baik, rendahnya *self-affiliation* juga dapat berimplikasi pada rendahnya rasa percaya diri, kurangnya kemampuan dalam bekerja sama dengan orang lain, serta meningkatnya risiko perilaku menyimpang akibat kurangnya dukungan sosial yang mereka dapatkan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan data yang dihimpun oleh Widyanti dan Dharsana (2019), sekitar 60% remaja mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, yang berdampak pada peningkatan kasus depresi dan kecemasan. Masa remaja dikenal sebagai fase kritis dalam perkembangan sosial dan emosional, di mana individu mulai membentuk identitas dan mencari pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan *self-affiliation* pada tahap ini dapat berlanjut hingga masa dewasa dan berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam hal ini seorang konselor diharapkan melaksanakan tanggungjawabnya secara

maksimal (Gitta, 2024).

Dalam rangka pencegahan sekaligus intervensi, pemberian layanan bimbingan dan konseling menempatkan konselor dan konseling sebagai pihak yang mempunyai peran sentral (Danu, 2023). Melihat kenyataan yang ada di salah satu sekolah, tidak semua siswa SMP mampu membangun *self-affiliation* yang positif. Banyak siswa kesulitan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat akibat sejumlah faktor, baik yang asalnya dari dalam dirinya ataupun dari lingkungan luar. Berdasarkan pengamatan saat PPL BK dapat diidentifikasi beberapa siswa yang memiliki *self-affiliation* rendah yang ditandai dengan merasa terisolasi karena kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif, sementara yang lain mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal akibat perbedaan latar belakang sosial, budaya, atau bahkan pengalaman pribadi yang kurang mendukung perkembangan sosial mereka. Beberapa dari mereka mungkin mengalami kecemasan sosial atau memiliki pengalaman buruk dalam hubungan interpersonal sebelumnya, yang membuat mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Akibatnya, mereka mungkin merasa tidak memiliki tempat dalam lingkungan sekolah, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka secara keseluruhan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji penerapan konseling Analisis Transaksional dalam meningkatkan kemampuan sosial dan *self-affiliation*, baik melalui layanan kelompok maupun teknik tertentu seperti *role playing* sebagaimana dibuktikan oleh Pradesi (2019). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut belum secara spesifik menelaah penerapan konseling Analisis Transaksional pada siswa SMP dalam konteks perubahan pola interaksi sosial pascapandemi, serta belum mengaitkan secara eksplisit perubahan perilaku sosial siswa dengan konsep posisi hidup *I'm OK – You're OK* sebagai inti dari Analisis Transaksional.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus penerapan konseling Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self-affiliation* siswa SMP Negeri 1 Seririt dalam konteks lingkungan sekolah negeri pascapandemi, dengan menekankan analisis perubahan perilaku sosial siswa melalui pemahaman posisi hidup *I'm OK – You're OK* dengan setting individu (bukan kelompok). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya meningkatkan *self-affiliation* siswa SMP melalui pendekatan konseling Analisis Transaksional.

Sesuai dengan penjelasan yang sudah disampaikan maka penelitian ini berkaitan dengan pengimplementasian teori konseling dengan analisis transaksional guna meningkatkan *Self-Affiliation* siswa kelas VIII A yang rendah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan tingkat *self-affiliation* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling Analisis Transaksional. Meskipun penelitian ini menggunakan desain eksperimen, terdapat beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Penggunaan desain *One Group Pretest–Posttest Design* tanpa melibatkan kelompok kontrol berpotensi menimbulkan ancaman terhadap validitas internal penelitian, seperti efek sejarah (*history*), kematangan (*maturation*), serta efek pengukuran (*testing effect*). Pertama, perubahan tingkat *self-affiliation* siswa yang terjadi setelah perlakuan tidak sepenuhnya dapat dipastikan berasal dari

intervensi konseling Analisis Transaksional, karena adanya kemungkinan pengaruh faktor lain di luar perlakuan penelitian. jumlah subjek penelitian yang terbatas pada satu kelas di satu sekolah negeri menyebabkan keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran empiris awal mengenai efektivitas penerapan konseling Analisis Transaksional dalam meningkatkan *self-affiliation* siswa SMP, khususnya dalam konteks sekolah negeri pascapandemi. Kedua, jumlah subjek penelitian yang terbatas pada satu kelas di satu sekolah menyebabkan keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran empiris awal mengenai efektivitas penerapan konseling Analisis Transaksional dalam meningkatkan *self-affiliation* siswa SMP. Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti melibatkan kelompok kontrol atau desain eksperimen semu, serta jumlah subjek yang lebih besar guna meningkatkan validitas internal dan eksternal hasil penelitian.

Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Seririt yang berjumlah 29 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara keseluruhan (total sampling) dengan pertimbangan bahwa kelas tersebut menunjukkan karakteristik *self-affiliation* yang relatif rendah berdasarkan hasil pengamatan awal selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling (PPL BK). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan konseling Analisis Transaksional, sedangkan variabel terikatnya adalah *self-affiliation* siswa.

Instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner *self-affiliation* yang disusun berdasarkan indikator *self-affiliation*. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana siswa merasa diterima, dihargai, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Kuesioner *self-affiliation* terdiri atas 40 butir pernyataan yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Pernyataan dalam kuesioner mencakup item positif dan negatif untuk mengurangi kecenderungan jawaban monoton dari responden. Data dikumpulkan melalui pelaksanaan pretest untuk mengetahui tingkat *self-affiliation* awal siswa, kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan konseling Analisis Transaksional, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat *self-affiliation* setelah perlakuan diberikan. Data yang diperoleh berbentuk data kuantitatif berupa skor hasil pengisian kuesioner *self-affiliation*, yang selanjutnya dianalisis secara statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-affiliation* siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self-affiliation* pada konteks ini mengacu pada kemampuan siswa untuk merasa diterima, dihargai, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling Analisis Transaksional terdapat 5 siswa kelas VIII A yang memiliki tingkat *self-affiliation* pada kategori sangat rendah. Kondisi ini ditandai dengan kurangnya keberanian menyampaikan pendapat dalam diskusi, sikap tertutup dengan teman sebaya, rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial di kelas dan cenderung menarik diri atau menghindari interaksi sosial.

Dalam pelaksanaan layanan konseling peneliti melaksanakan beberapa sesi dengan pendekatan analisis transaksional untuk mengenali dan memahami *Ego state* (*parent, adult, child*) dalam diri siswa, menganalisis pola komunikasi interpersonal, mengevaluasi pengalaman emosional masa lalu yang membentuk skrip hidup negatif, dan mengambil keputusan ulang (*redecision*) yang

lebih sehat serta mendukung hubungan sosial yang positif. Untuk memperoleh hasil maka peneliti melaksanakan beberapa tahapan awal seperti penyebaran kuesioner, lalu dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* dan dilanjutkan *post-test*.

### Pre-Test

Setelah penyebaran kuesioner kepada 29 siswa kelas VIIIA, teridentifikasi 5 orang siswa yang nilai *self-affiliation* yang sangat rendah. Kelima siswa tersebut selanjutnya dipilih sebagai subjek intervensi dan diberikan layanan konseling Analisis Transaksional secara individual. Fokus penelitian ini bukan pada generalisasi hasil, melainkan pada evaluasi perubahan intra-individu sebelum dan sesudah intervensi dalam konteks studi intervensi terbatas di lingkungan sekolah. Meskipun jumlah subjek relatif kecil ( $N = 5$ ), penggunaan uji statistik parametrik berupa *paired sample t-test* dipandang relevan karena setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri. Pendekatan ini lazim digunakan dalam penelitian eksperimental awal atau studi berbasis kasus terbatas yang bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan perubahan akibat perlakuan tertentu, bukan untuk menarik kesimpulan populasi secara luas. Berikut disajikan hasil *pre-test* pada subjek penelitiannya, secara rinci:

Tabel 01. Hasil *Pre-test Self-Affiliation*

No.	Inisial	Skor Maksimal		No.	Inisial	Skor Maksimal	
		Skor	Kategori			Skor	Kategori
1	BA	165	Tinggi	16	KTA	147	Sedang
2	GP	147	Sedang	17	KYT	130	Sangat Rendah
3	GPA	145	Sedang	18	LD	151	Sedang
4	IGA	161	Tinggi	19	LM	162	Tinggi
5	GAA	158	Tinggi	20	LS	154	Sedang
6	GN	150	Sedang	21	MD	176	Sangat Tinggi
7	KA	154	Sedang	22	MM	123	Sangat Rendah
8	MB	151	Sedang	23	NP	153	Sedang
9	KAD	138	Rendah	24	NPN	141	Sedang
10	KAA	168	Sangat Tinggi	25	NPS	119	Sangat Rendah
11	KH	133	Rendah	26	PAB	126	Sangat Rendah
12	KJ	124	Sangat Rendah	27	PJI	136	Rendah
13	KT	156	Tinggi	28	PST	176	Sangat Tinggi
14	KAP	145	Sedang	29	PJA	158	Tinggi
15	KK	133	Rendah				

Kelima orang konseli dengan *self-affiliation* sangat rendah diberikan *treatment* berupa konseling Analisis Transaksional. Konseling ini dilakukan melalui konseling individu yang diberikan sebanyak tiga kali kepada masing-masing konseli. Pada kegiatan ini akan dilaksanakan pada beberapa pertemuan. Pada pertemuan pertama, fokus utama adalah membangun hubungan awal dan mengenalkan konsep Ego *state* kepada siswa. Sesi dimulai dengan kegiatan *ice breaking* melalui permainan perkenalan untuk menciptakan suasana yang nyaman. Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan konseling, pentingnya meningkatkan *self-affiliation*, serta menyepakati aturan dan kerahasiaan selama sesi. Setelah itu, siswa diperkenalkan pada konsep *Parent – Adult – Child* yaitu struktur Ego dalam teori Analisis Transaksional, melalui media visual atau cerita pendek. Konselor lalu mengajak siswa merefleksikan respons mereka dalam situasi sosial yang pernah dialami, misalnya saat menghadapi kritik atau saat merasa ditolak, untuk membantu mengenali Ego *state* yang mendominasi. Sebagai penutup, siswa diberi tugas rumah untuk mencatat 2–3 situasi sosial yang membuat mereka kurang percaya diri dan bagaimana mereka meresponsnya.

Memasuki pertemuan kedua, fokus diarahkan pada analisis transaksi dan pola komunikasi yang biasa dilakukan siswa. Kegiatan dibuka dengan merefleksikan tugas yang telah diberikan sebelumnya. Siswa diminta menceritakan pengalaman sosial yang mereka tulis, lalu konselor membantu mengidentifikasi jenis transaksinya, apakah termasuk transaksi komplementer, menyilang, atau terselubung. Setelah itu, dilakukan latihan bermain peran (*role play*) di mana siswa diminta mensimulasikan situasi sosial seperti menolak ajakan yang tidak diinginkan atau mengajak teman diskusi. Dalam proses ini, konselor mengarahkan siswa agar merespons menggunakan Ego dewasa yang tenang dan logis. Selanjutnya, siswa dikenalkan pada konsep permainan psikologis (*psychological games*) seperti pola menjadi korban atau penolong secara berulang. Konselor membantu siswa menyadari peran yang sering mereka mainkan dalam hubungan sosial dan dampaknya terhadap *self-affiliation*. Sebagai penguatan, siswa dibimbing untuk membuat afirmasi positif seperti “Saya cukup berharga” atau “Saya pantas diterima”.

Pada pertemuan ketiga, siswa diajak menggali lebih dalam tentang skrip hidup mereka dan mengambil keputusan ulang yang lebih sehat. Sesi dibuka dengan kegiatan refleksi tentang pesan-pesan masa kecil atau pengalaman sosial yang memengaruhi cara pandang siswa terhadap diri sendiri. Siswa diajak menuliskan keyakinan negatif seperti “saya tidak layak bicara” atau “saya harus diam agar disukai”. Konselor kemudian menggunakan teknik *empty chair* untuk membantu siswa mengekspresikan perasaan tertahan kepada figur yang berpengaruh dalam hidup mereka, seperti orang tua atau teman yang pernah menyakiti mereka. Setelah emosi tersampaikan, siswa diminta mengambil keputusan baru (*redecision*) dengan menyusun ulang skrip negatif menjadi skrip positif yang membangun. Siswa kemudian dilatih kembali dalam situasi simulasi sosial untuk menerapkan skrip barunya, dengan memperkuat posisi hidup “*I’m OK – You’re OK*”. Di akhir sesi, siswa diajak menuliskan perubahan yang mereka alami selama proses konseling dan diberikan apresiasi serta penguatan untuk menjaga perkembangan tersebut.

### Post-Test

Pada tahap *post-test* siswa menyampaikan hasil dari aktivitas yang telah disampaikan pada *treatment* kemudian menarik kesimpulan berkaitan dengan segala sesuatu yang dijadikan permasalahan pada topik yang telah dibahas, menyampaikan kesan, pesan dan harapan. Setelah diskusi selesai dilakukan, *post-test* dilakukan terhadap siswa yang mendapatkan perlakuan sebanyak 5 orang siswa. Pemberian *post-test* dilaksanakan guna mencairitahu kenaikan nilai *self-affiliation* siswa sebelum serta setelah mendapatkan *treatment* konseling Analisis Transaksional (AT). Berikut disajikan hasil *pre-test* dan *post-test* pada 5 orang konseli tersebut, secara rinci:

Tabel 02. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* *Self-Affiliation*

Inisial Nama Siswa	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
KJ	124	Sangat Rendah	165	Tinggi
KYT	130	Sangat Rendah	147	Sedang
MM	123	Sangat Rendah	145	Sedang
NPS	119	Sangat Rendah	161	Tinggi
PAB	126	Sangat Rendah	158	Tinggi

Pada Tabel 02 menunjukkan hasil *pretest* serta *posttest self-affiliation* siswa meningkat signifikan. Sesuai dengan nilai *pretest* serta *posttest* didapati hasil dari 5 orang yang sebelumnya mempunyai *self-affiliation* sangat rendah, mengalami peningkatan ke kategori sedang dan tinggi. Peningkatan skor *self-affiliation* siswa terjadi setelah diterapkan konseling Analisis Transaksional (AT).

Tabel 03. Hasil Identifikasi Perubahan Perilaku

No.	Inisial	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Analisa Perubahan Perilaku
1	KJ	Terlihat cenderung menarik diri dalam interaksi kelas, jarang memulai percakapan, dan lebih memilih bekerja sendiri. Rasa percaya diri rendah dalam mengemukakan pendapat.	Mulai aktif dalam diskusi kelompok, mampu menyampaikan pendapat dengan jelas, dan berani mengajukan pertanyaan. Lebih terbuka terhadap kritik.	Perubahan menunjukkan pergeseran dari posisi <i>I'm Not OK – You're OK</i> menuju <i>I'm OK – You're OK</i> . <i>Treatment</i> berhasil meningkatkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri.
2	KYT	Cukup aktif namun masih ragu dalam mengambil peran kepemimpinan. Kadang menghindari situasi yang menuntut konfrontasi atau keputusan.	Lebih mau mengambil peran sebagai pengatur jalannya diskusi, mampu memediasi perbedaan pendapat, namun masih kadang membutuhkan dorongan dari guru.	Ada peningkatan pada aspek inisiatif dan tanggung jawab, tetapi perlu pembiasaan agar posisi <i>I'm OK – You're OK</i> lebih stabil.
3	MM	Cenderung diam saat kegiatan kelompok, terlihat bergantung pada teman dalam mengambil keputusan. Menunjukkan sikap menghindar saat diminta berpartisipasi.	Lebih terlibat dalam kerja sama, mulai memberi masukan walau masih singkat. Ada peningkatan kontak mata saat berbicara.	Perubahan positif ke arah partisipasi aktif, meskipun level kepercayaan diri masih sedang. Perlu latihan konsistensi komunikasi.
4	NPS	Awalnya tertutup dan kurang responsif terhadap ajakan bekerja sama. Kadang menunjukkan ekspresi ragu dan enggan berbagi pengalaman pribadi.	Menjadi lebih ekspresif dan ramah, mau berbagi ide dan pengalaman. Mulai membangun hubungan yang lebih hangat dengan teman.	Lonjakan perilaku prososial sangat jelas, menandakan perpindahan signifikan ke posisi <i>I'm OK – You're OK</i> .
5	PAB	Bersikap pasif, jarang menunjukkan inisiatif, dan sering menunggu instruksi. Tidak banyak menunjukkan ekspresi emosi positif di kelas.	Lebih banyak tersenyum, menunjukkan antusiasme dalam kegiatan, dan mulai mengambil peran aktif.	Perubahan ke arah optimisme dan inisiatif jelas terlihat, meningkatkan kualitas hubungan dengan teman sebaya.

Pada tabel 03 menunjukkan proses tahapan awal dengan melakukan identifikasi masalah. Identifikasi masalah menjadi tahap pertama dalam proses bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk memperoleh pemahaman mendalam terkait permasalahan yang dialami konseli. Terdapat identifikasi masalah yang dialami konseli, sehingga adanya pelaksanaan *pre-test* sebagai bagian awal. Pada pelaksanaan *pre-test* terdapat hasil yang diperoleh peneliti tentang permasalahan yang dihadapi konseli dan dilanjutkan dengan tahapan diagnosa. Diagnosa ini merupakan proses menggali faktor penyebab permasalahan yang dihadapi oleh siswa mengenai *self-affiliation* sangat rendah. Berdasarkan hasil diagnosa pada konseli kelas VIII A yang memiliki *self-affiliation* nya sangat rendah menyebutkan bahwa hal-hal yang mempengaruhi rendahnya *self-affiliation* diri konseli. Langkah selanjutnya setelah identifikasi masalah dan diagnosa, dilakukan prognosa. Prognosa merupakan tahap memperkirakan kemungkinan hasil dari proses konseling berdasarkan kondisi konseli. Pada tahap prognosa ini juga ditentukan tindakan yang akan dilaksanakan guna menyelesaikan permasalahan konseli berdasarkan pada hasil diagnosa. Terkait dengan langkah yang

digunakan adalah dengan memberikan *treatment* berupa konseling individu menggunakan Analisis Transaksional (AT) kepada masing-masing konseli sebanyak tiga kali tahapan konseling.

Penelitian ini menerapkan uji normalitas untuk memastikan apakah data memiliki distribusi yang normal. Pengujian tersebut berfungsi sebagai syarat awal sebelum dilakukan analisis menggunakan uji t-test. Data dianggap memiliki sebaran yang normal manakala angka signifikansinya melebihi nilai 0,05. Dalam proses ini, analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan Tabel 04, uji normalitas data mempergunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam tabel tentang *Self-Affiliation* diketahui bahwa tingkat signifikan *pre-test* adalah 0,980, sebab pada metode *Kolmogorov-Smirnov* apabila angka signifikan kelas *pre-test*  $0,980 > 0,05$  sehingga data berdistribusi normal sehingga sudah mencukupi persyaratan untuk dilanjutkan ke pelaksanaan *t-test*.

Tabel 04. Uji Normalitas *post-test Self-Affiliation*

Keterangan	Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi Shapiro-Wilk
<i>Pretest</i>	0,200	0,980
<i>Posttest</i>	0,200	0,787

Dalam penelitian ini, uji homogenitas varians tidak dilakukan karena desain penelitian menggunakan *one group pretest–posttest* dengan analisis *paired sample t-test*. Pada desain ini, asumsi homogenitas varians antar kelompok tidak relevan, karena analisis difokuskan pada perbedaan skor dalam subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil analisis uji prasyarat adalah data memiliki distribusi normal dan variansi yang homogen. Pada tahap penentuan keputusan, nilai signifikansi di bawah 0,05 menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Sebaliknya, nilai signifikansi di atas 0,05 menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan pada kedua hasil tersebut. Berikut disajikan hasil perhitungan uji t-test yang telah diperoleh:

$H_0$  : tidak ada perbedaan rata-rata hasil questioner siswa antara skor *self-affiliation* siswa sebelum serta setelah mendapatkan layanan konseling dengan pendekatan Analisis Transaksional.

$H_a$  : ada perbedaan rata-rata hasil questioner siswa skor *self-affiliation* siswa sebelum serta setelah mendapatkan layanan konseling dengan pendekatan Analisis Transaksional.

Dasar pengambilan keputusan pengujian ini yakni:

1. Apabila nilai signifikansinya melebihi 0,05 maka akan menolak  $H_a$  dan menerima  $H_0$
2. Apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka akan menerima  $H_a$  dan menolak  $H_0$

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, rata-rata skor *self-affiliation* siswa mengalami peningkatan dari *pretest* ( $M = 124,40$ ;  $SD = 4,04$ ) menjadi *posttest* ( $M = 155,20$ ;  $SD = 4,82$ ) setelah diberikan intervensi. Untuk menguji signifikansi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji t berpasangan (*paired t-test*) karena pengukuran dilakukan pada subjek yang sama. Berdasarkan hasil uji t berpasangan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, dengan selisih rata-rata sebesar 30,80 poin.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-affiliation* siswa. Peningkatan tersebut tercermin tidak hanya pada skor kuantitatif, tetapi juga pada perubahan perilaku sosial siswa, seperti meningkatnya partisipasi dalam

diskusi kelompok, keberanian menyampaikan pendapat, serta keterbukaan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya. Dalam perspektif teori Analisis Transaksional, perubahan perilaku siswa dapat dipahami sebagai pergeseran dominasi ego state dari *Child* yang pasif atau *Adapted Child* menuju *Adult* yang lebih rasional dan asertif. Melalui proses konseling, siswa dibantu untuk mengenali pola komunikasi yang kurang efektif, mengevaluasi skrip hidup negatif, serta mengambil keputusan ulang (*redecision*) yang lebih adaptif. Proses ini mendorong terbentuknya posisi hidup yang lebih sehat, yaitu *I'm OK – You're OK*, yang menjadi fondasi penting dalam pengembangan *self-affiliation*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Pradesi (2019) dan Widyanti (2021) yang menyatakan bahwa konseling Analisis Transaksional efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan afiliasi diri siswa. Namun, penelitian ini memiliki perbedaan pada konteks penerapan, yaitu dilakukan pada siswa SMP di lingkungan sekolah negeri pascapandemi, di mana pola interaksi sosial siswa mengalami perubahan signifikan akibat meningkatnya penggunaan komunikasi digital. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya sekaligus memberikan konteks empiris baru terkait efektivitas Analisis Transaksional dalam menghadapi tantangan sosial remaja di era digital.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan *self-affiliation* yang signifikan, temuan ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan metodologis penelitian. Tidak adanya kelompok kontrol serta jumlah subjek yang terbatas membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai bukti awal (*preliminary evidence*) mengenai potensi efektivitas konseling Analisis Transaksional dalam meningkatkan *self-affiliation* siswa SMP.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada SMP Negeri 1 Seririt, Singaraja, Bali, pada analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: hasil analisis data, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-affiliation* siswa sebelum serta setelah mendapatkan layanan konseling dengan pendekatan Analisis Transaksional. Hal tersebut diindikasikan dari:

1. Rerata skor *pretest* senilai 124,40 dengan standar deviasi 4,037,
2. Rerata skor *posttest* senilai 155,20 dengan standar deviasi 4,817,

Sehingga terdapat selisih rata-rata sebesar 30,80 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan skor *self-affiliation* setelah diberikan perlakuan. Hasil *uji t-test* menunjukkan angka signifikansi 0,000 yang lebih rendah daripada 0,05, artinya diputuskan untuk menerima  $H_a$  dan menolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum serta setelah mendapatkan perlakuan. Interval kepercayaan sebesar 95% terhadap perbedaan rata-rata ada dalam rentangan  $-37,281$  sampai dengan  $-24,319$ , seluruhnya berada di bawah nol, yang semakin memperkuat bahwa perbedaan ini benar-benar signifikan secara statistik.

Dengan demikian, penerapan konseling berbasis Analisis Transaksional terbukti efektif dalam meningkatkan *self-affiliation* siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2024/2025.

## DAFTAR RUJUKAN

- Berne, E. *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press. 1964.
- Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. 2003.
- McClelland, D. C. *Human Motivation*. Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Company. 1985.
- Nisaa, Rofi'ud Darojatin., & Silawati, N. K. *Peran BK Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa*. Jurnal Pendidikan FKIP Unipas, Vol. 11, No. 2, hlm. 65–72. 2024. DOI: <https://doi.org/10.37637/dw.v11i2.2319>
- Nisaa, Rofi'ud Darojatin. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dengan Penerapan Konseling Rasional Emotif Teknik Kognitif*. COUNSENESEA: Indonesian Journal of Guidance and Counseling Vol 2 No 02. 2021. DOI: <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1650>
- Nurjanah, I. *Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Strategi Pembelajaran Inkuiri Terbimbing*. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar. 2018.
- Pradesi, N. K. S. *The Effectiveness of the Transactional Analysis with Role Playing Technique to Improve Self-Affiliation*. Bisma: The Journal of Counseling, Vol. 3, No. 1, hlm. 37–45. 2019.
- Rosita Niarti, Y. Y. *Studi Tentang Status Ego dalam Analisis Transaksional di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), Vol. 7, No. 9. 2018.
- Setiawan, Gede Danu., & Yaniasti, N. L. *Karakteristik Kepribadian Konselor / Guru Bimbingan dan Konseling Era Merdeka Belajar*. Jurnal Pendidikan FKIP Unipas, Vol. 10, No.2, 1-110. 2023. DOI: <https://doi.org/10.37637/dw.v10i2.1418>
- Teaningsih, N. K. H., & Susruta, K. *Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Self Afiliasi*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, Vol. 10, No. 1, hlm. 92–97. 2019.
- Wedhayanti, Gitta Citra., & Krisnawan, K. *Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Sikap Positif Siswa*. Jurnal Pendidikan FKIP Unipas, Vol. 11, No. 2, hlm. 83–92. 2024. DOI: <https://doi.org/10.37637/dw.v11i2.2320>
- Widyanti, I. K. A. *Efektivitas Konseling Kognitif Sosial Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Self Afiliasi*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Undiksha, Vol. 10, No. 2, hlm. 73–81. 2019.