

PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM MENGATASI PERILAKU VERBAL AGGRESSION SISWA

Indah Permata Bunda¹, Firman², Netrawati³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

Email: indahpermatabunda807@gmail.com¹, firman@fip.unp.ac.id²,
netrawati@fip.unp.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas pendekatan Analisis Transaksional (AT) dalam mengatasi perilaku agresi verbal siswa di lingkungan sekolah. Agresi verbal merupakan salah satu bentuk perilaku bermasalah yang sering terjadi di kalangan siswa dan dapat berdampak negatif pada iklim belajar serta kesehatan mental siswa. Pendekatan Analisis Transaksional, yang diperkenalkan oleh Eric Berne, berfokus pada analisis interaksi sosial dan pola komunikasi untuk mengidentifikasi serta mengubah perilaku negatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah pertama yang teridentifikasi memiliki perilaku agresi verbal. Intervensi berupa sesi konseling berbasis Analisis Transaksional dilakukan selama delapan minggu, dengan frekuensi satu kali per minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat agresi verbal sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam perilaku agresi verbal siswa setelah menjalani sesi konseling Analisis Transaksional. Siswa menjadi lebih mampu mengenali dan mengendalikan dorongan agresifnya, serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih positif. Temuan ini mendukung penggunaan pendekatan Analisis Transaksional sebagai salah satu strategi efektif dalam menangani perilaku agresif di kalangan siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan Analisis Transaksional dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku agresi verbal siswa, serta berkontribusi pada terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif dan sehat secara emosional. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya termasuk penerapan metode ini pada berbagai tingkat pendidikan dan jenis perilaku agresif lainnya untuk memperluas validitas temuan.

Abstract: This research aims to identify the effectiveness of the Transactional Analysis (AT) approach in dealing with students' verbal aggressive behavior in the school environment. Verbal aggression is a form of problematic behavior that often occurs among students and can have a negative impact on the learning climate and students' mental health. The Transactional Analysis approach, introduced by Eric Berne, focuses on analyzing social interactions and communication patterns to identify and change negative behavior. This research uses an experimental method with a pre-test and post-test design. The research subjects were junior high school students who were identified as having verbal aggressive behavior. The intervention in the form of Transactional Analysis-based counseling sessions was carried out for eight weeks, with a frequency of once per week. Data was collected using a questionnaire that measured the level of verbal aggression before and after the intervention. The research results showed a significant reduction in students' verbal aggressive behavior after undergoing Transactional Analysis counseling sessions. Students become better able to recognize and control their aggressive impulses, and develop more positive communication skills. These findings support the use of the Transactional Analysis approach as an effective strategy in dealing with aggressive behavior among students. This research concludes that the Transactional Analysis approach can be a useful tool in preventing and handling students' verbal aggressive behavior, as well as contributing to the creation of a more conducive and emotionally healthy learning environment. Recommendations for future research include applying this

method to different levels of education and other types of aggressive behavior to expand the validity of the findings.

PENDAHULUAN

Perilaku agresi verbal di kalangan siswa merupakan masalah serius yang dapat mengganggu proses pembelajaran dan merusak hubungan antar siswa di lingkungan sekolah. Agresi verbal, yang mencakup penghinaan, ejekan, dan ancaman, tidak hanya berdampak negatif pada korban tetapi juga pada pelaku serta iklim sekolah secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa agresi verbal dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik (Smith, 2016).

Analisis Transaksional (AT), yang dikembangkan oleh Eric Berne pada 1950-an, adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang menekankan analisis interaksi sosial dan komunikasi untuk memahami dan mengubah perilaku negatif. Pendekatan ini berfokus pada analisis "transaksi" atau interaksi antara individu, serta peran yang dimainkan dalam komunikasi tersebut (Berne, 1964). AT menggunakan konsep "ego states" yaitu Parent, Adult, dan Child, yang masing-masing merepresentasikan pola pikir dan perilaku tertentu yang dapat mempengaruhi interaksi sosial (Stewart & Joines, 1987).

Pendekatan AT dianggap efektif dalam menangani berbagai masalah perilaku, termasuk agresi verbal, karena membantu individu memahami dinamika komunikasi mereka dan mengembangkan cara yang lebih konstruktif untuk berinteraksi (James & Jongeward, 1996). Melalui pemahaman tentang bagaimana transaksi berlangsung dan bagaimana setiap ego state mempengaruhi perilaku, siswa dapat diajarkan untuk mengenali dan mengubah pola komunikasi agresif mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan Analisis Transaksional dalam mengurangi perilaku agresi verbal siswa di lingkungan sekolah. Mengingat pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif, intervensi yang efektif seperti AT sangat diperlukan untuk menangani perilaku agresif yang merusak. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur mengenai intervensi psikologis dalam konteks pendidikan dan memberikan solusi praktis bagi pendidik dalam menangani agresi verbal di kalangan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan Analisis Transaksional dalam mengatasi perilaku agresi verbal siswa. Pendekatan ini melibatkan beberapa tahapan yang dirancang untuk mengukur perubahan perilaku siswa sebelum dan setelah intervensi. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah pertama yang teridentifikasi memiliki perilaku agresi verbal berdasarkan penilaian guru dan konselor sekolah. Sebanyak 30 siswa dipilih secara acak dari populasi yang memenuhi kriteria tersebut. Pemilihan dilakukan untuk memastikan keberagaman latar belakang dan karakteristik siswa sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang mengukur tingkat agresi verbal. Kuesioner ini dikembangkan berdasarkan skala agresi verbal yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, digunakan juga panduan wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh data kualitatif tentang pengalaman dan persepsi siswa terhadap intervensi Analisis Transaksional. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

Pre-Test: Sebelum intervensi, semua subjek diminta mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat agresi verbal mereka. Hasil pre-test ini akan menjadi data dasar (baseline) untuk membandingkan perubahan perilaku setelah intervensi.

Intervensi Analisis Transaksional: Intervensi dilakukan dalam bentuk sesi konseling berbasis Analisis Transaksional yang berlangsung selama delapan minggu, dengan frekuensi satu kali per minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan difasilitasi oleh konselor yang terlatih dalam pendekatan AT. Sesi konseling meliputi: Pengantar AT: Menjelaskan konsep dasar AT seperti ego states, transaksi, dan skrip hidup. Identifikasi Transaksi Negatif: Membantu siswa mengenali pola transaksi yang memicu agresi verbal. Pengembangan Transaksi Positif: Melatih siswa untuk mengubah transaksi negatif menjadi lebih konstruktif. Penguatan Keterampilan Komunikasi: Memberikan latihan dan simulasi untuk memperkuat keterampilan komunikasi yang efektif dan non-agresif.

Post-Test: Setelah intervensi selesai, semua subjek kembali diminta mengisi kuesioner yang sama untuk mengukur tingkat agresi verbal mereka. Hasil post-test ini akan dibandingkan dengan hasil pre-test untuk menilai efektivitas intervensi. Data kuantitatif dari kuesioner akan dianalisis menggunakan uji t untuk sampel berpasangan (paired t-test) guna melihat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Data kualitatif dari wawancara akan dianalisis

menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul terkait dengan pengalaman dan persepsi siswa terhadap intervensi. Untuk memastikan validitas internal dan eksternal, penelitian ini menggunakan triangulasi data dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. Validitas instrumen diuji melalui uji validitas isi dengan melibatkan ahli dalam bidang psikologi pendidikan, sementara reliabilitas diukur dengan uji konsistensi internal (Cronbach's alpha). Melalui metodologi ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas pendekatan Analisis Transaksional dalam mengurangi perilaku agresi verbal siswa, serta memberikan rekomendasi praktis bagi penerapannya di lingkungan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 30 siswa yang mengikuti intervensi Analisis Transaksional selama delapan minggu. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari analisis data kuantitatif dan kualitatif.

Hasil Kuantitatif Pre-Test dan Post-Test: Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat agresi verbal siswa berada pada kategori tinggi. Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat agresi verbal ($t(29) = 5.34, p < 0.01$). Rata-rata skor agresi verbal turun dari 75 (pre-test) menjadi 55 (post-test), menunjukkan efektivitas intervensi dalam mengurangi perilaku agresi verbal siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan Analisis Transaksional (AT) dalam mengurangi perilaku agresi verbal siswa. Untuk mengukur perubahan tingkat agresi verbal, dilakukan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi. Hasil analisis data kuantitatif dari pre-test dan post-test memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas intervensi tersebut.

Hasil Pre-Test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat agresi verbal siswa berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor agresi verbal siswa sebelum intervensi adalah 75. Ini menunjukkan bahwa pada awal penelitian, siswa secara umum memiliki tingkat agresi verbal yang tinggi, yang merupakan indikasi perlunya intervensi.

Hasil Post-Test

Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat agresi verbal siswa. Rata-rata skor agresi verbal turun menjadi 55. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling Analisis Transaksional selama delapan minggu, terdapat perubahan positif dalam perilaku siswa, dengan penurunan dalam frekuensi dan intensitas agresi verbal yang mereka tunjukkan.

Analisis Statistik

Untuk menentukan signifikansi perubahan tersebut, digunakan uji t untuk sampel berpasangan (paired t-test). Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $t(29) = 5.34$ dengan $p < 0.01$. Nilai t ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sementara nilai p yang kurang dari 0.01 menunjukkan bahwa hasil ini sangat signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa penurunan tingkat agresi verbal yang diamati setelah intervensi bukanlah hasil dari kebetulan, melainkan efek dari intervensi Analisis Transaksional.

Kesimpulan dari Hasil

Penurunan signifikan dalam skor agresi verbal dari 75 menjadi 55 setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan Analisis Transaksional efektif dalam mengurangi perilaku agresi verbal di kalangan siswa. Siswa yang pada awalnya memiliki tingkat agresi verbal yang tinggi menunjukkan perbaikan yang berarti dalam perilaku mereka setelah mengikuti sesi konseling AT. Ini mendukung hipotesis bahwa AT dapat menjadi strategi intervensi yang efektif untuk menangani masalah perilaku agresif di lingkungan sekolah.

Hasil Kualitatif Wawancara: Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan merespons situasi yang memicu kemarahan dengan cara yang lebih positif setelah mengikuti sesi Analisis Transaksional. Siswa melaporkan peningkatan dalam kesadaran diri dan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif tanpa menggunakan agresi verbal.

Wawancara dengan siswa yang mengikuti intervensi Analisis Transaksional memberikan wawasan tambahan mengenai efektivitas pendekatan ini dalam mengurangi perilaku agresi verbal. Berikut adalah beberapa temuan utama dari analisis kualitatif wawancara:

1. **Pengendalian Emosi**
 - a) Sebagian besar siswa melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan emosi mereka. Mereka merasa lebih mampu mengenali situasi yang memicu

kemarahan dan meresponsnya dengan cara yang lebih tenang dan positif. Salah satu siswa menyatakan, "Sekarang saya bisa berhenti sejenak dan berpikir sebelum bereaksi, jadi saya tidak langsung marah seperti dulu."

2. Kesadaran Diri

- a) Peningkatan kesadaran diri juga dilaporkan oleh banyak siswa. Melalui sesi konseling Analisis Transaksional, siswa belajar memahami sumber-sumber emosi mereka dan bagaimana reaksi mereka dipengaruhi oleh ego states tertentu. Seorang siswa mengatakan, "Saya jadi lebih sadar kapan saya bersikap seperti anak kecil yang marah dan bisa mengubah cara saya berkomunikasi menjadi lebih dewasa."

3. Kemampuan Komunikasi Efektif

- a) Siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi secara efektif tanpa menggunakan agresi verbal. Mereka belajar menggunakan transaksi yang lebih konstruktif dan positif dalam interaksi sehari-hari. Seorang siswa mengungkapkan, "Saya belajar bagaimana mengungkapkan perasaan saya tanpa menyakiti orang lain. Sekarang saya lebih memilih bicara baik-baik daripada berteriak atau mengejek."

4. Respon Positif terhadap Sesi Konseling

- a) Banyak siswa merasa bahwa sesi konseling Analisis Transaksional sangat bermanfaat dan membantu mereka memahami diri sendiri serta orang lain dengan lebih baik. Sesi ini memberikan mereka alat praktis untuk menangani situasi konflik dengan cara yang lebih sehat. Satu siswa menyebutkan, "Sesi ini sangat membantu. Saya merasa lebih percaya diri dan tahu bagaimana menghadapi masalah tanpa harus marah-marah."

5. Implementasi Teknik AT dalam Kehidupan Sehari-hari

- a) Beberapa siswa melaporkan bahwa mereka mulai menerapkan teknik-teknik yang dipelajari dalam sesi AT dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Teknik-teknik ini membantu mereka menjaga hubungan yang lebih harmonis dengan teman dan keluarga. Misalnya, seorang siswa berkata, "Saya mulai menggunakan teknik yang diajarkan di kelas saat berbicara dengan adik saya di rumah. Sekarang kami lebih jarang bertengkar."

Temuan dari wawancara kualitatif menunjukkan bahwa pendekatan Analisis Transaksional tidak hanya efektif dalam mengurangi agresi verbal secara kuantitatif tetapi juga memberikan dampak positif yang mendalam pada kemampuan emosional dan komunikasi siswa. Peningkatan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan keterampilan komunikasi yang lebih baik adalah beberapa manfaat utama yang dilaporkan oleh siswa. Hasil ini mendukung penggunaan pendekatan AT sebagai strategi yang komprehensif dan efektif dalam menangani perilaku agresif di kalangan siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa pendekatan Analisis Transaksional efektif dalam mengurangi perilaku agresi verbal di kalangan siswa. Beberapa aspek yang dapat diidentifikasi dari hasil penelitian ini adalah:

1. Efektivitas Pendekatan Analisis Transaksional

a) Pemahaman Ego States

Intervensi yang berfokus pada pemahaman ego states (Parent, Adult, Child) membantu siswa mengenali sumber perilaku agresif mereka. Siswa belajar bahwa perilaku agresif sering kali berasal dari ego state "Child" yang merasa terancam atau tidak aman, dan melalui pendekatan AT, mereka dapat mengubah pola respons tersebut menjadi lebih dewasa dan konstruktif (Berne, 1964).

b) Transaksi Positif

Dengan mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah transaksi negatif menjadi positif, pendekatan AT memberikan alat praktis untuk mengelola interaksi sehari-hari. Hal ini sesuai dengan temuan Stewart & Joines (1987) bahwa transaksi yang sehat dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan mengurangi konflik.

2. Peningkatan Keterampilan Komunikasi

a) Latihan dan Simulasi

Sesi konseling yang melibatkan latihan dan simulasi membantu siswa menerapkan keterampilan komunikasi yang baru dipelajari dalam situasi nyata. James & Jongeward (1996) menekankan pentingnya latihan praktis dalam konseling AT untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

b) Kesadaran Diri

Proses refleksi dalam sesi AT meningkatkan kesadaran diri siswa mengenai pola komunikasi mereka sendiri. Ini penting dalam konteks pendidikan, di mana kesadaran diri dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi dengan lebih baik dan mengurangi konflik verbal (Smith, 2016).

3. Dampak Positif pada Iklim Sekolah

a) Pengurangan Konflik

Penurunan tingkat agresi verbal tidak hanya bermanfaat bagi siswa individu tetapi juga bagi iklim sekolah secara keseluruhan. Dengan lebih sedikit insiden agresi verbal, lingkungan belajar menjadi lebih kondusif dan suportif, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman belajar siswa (Smith, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Analisis Transaksional (AT) efektif dalam mengurangi perilaku agresi verbal siswa di sekolah. Intervensi yang dilakukan selama delapan minggu berhasil menurunkan tingkat agresi verbal siswa secara signifikan, yang diukur melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner agresi verbal. Hasil wawancara juga mendukung temuan kuantitatif, dengan siswa melaporkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan emosi dan berkomunikasi secara efektif tanpa menggunakan agresi verbal.

Beberapa kesimpulan utama dari penelitian ini adalah:

1. Efektivitas Pendekatan AT

Pendekatan Analisis Transaksional efektif dalam membantu siswa mengenali dan mengubah pola transaksi negatif menjadi lebih konstruktif. Pemahaman tentang ego states (Parent, Adult, Child) dan penerapan transaksi positif memainkan peran penting dalam mengurangi perilaku agresif.

2. Peningkatan Keterampilan Komunikasi

Sesi konseling berbasis AT yang melibatkan latihan praktis dan simulasi meningkatkan keterampilan komunikasi siswa. Siswa menjadi lebih sadar akan perilaku mereka sendiri dan mampu merespons situasi yang memicu kemarahan dengan cara yang lebih positif.

3. Dampak Positif pada Iklim Sekolah

Penurunan tingkat agresi verbal berkontribusi pada terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif dan suportif. Dengan lebih sedikit insiden agresi verbal, iklim sekolah

menjadi lebih sehat secara emosional dan mendukung proses belajar mengajar yang lebih efektif.

4. Rekomendasi untuk Implementasi Lebih Lanjut

Pendekatan AT dapat diimplementasikan secara lebih luas di berbagai tingkat pendidikan untuk menangani perilaku agresif lainnya. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas AT dalam konteks yang berbeda dan dengan subjek yang lebih beragam untuk memperkuat validitas temuan.

Kesimpulannya, pendekatan Analisis Transaksional adalah alat yang bermanfaat dan efektif dalam mengatasi perilaku agresi verbal di kalangan siswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Implementasi lebih lanjut dari pendekatan ini diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih positif dan mendukung perkembangan emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press.
- James, M., & Jongeward, D. (1996). *Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments*. Addison-Wesley.
- Primack, H.S. (1983). *Method of Stabilizing Polyvalent Metal Solutions*. US Patent No. 4,373,104
- Smith, P. K. (2016). *Bullying: Definition, Types, Causes, Consequences and Intervention*. Psychology Press.
- Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Lifespace Publishing.