



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 6 Nomor 4, 2023
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 27/11/2023
 Reviewed : 08/12/2023
 Accepted : 11/12/2023
 Published : 12/12/2023

Husin Taslim¹
 Partono
 Nyanasuryanadi²
 Kabri³

PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM BUDDHISME

Abstrak

Jurnal ini mengeksplorasi aplikasi pendekatan analisis transaksional dalam konteks Buddhisme dengan tujuan memahami bagaimana konsep-konsep utama dalam analisis transaksional, seperti "ego states" dan "transactions," dapat diintegrasikan dan diinterpretasikan dalam kerangka kerja ajaran Buddha. Melalui analisis literatur dan pemahaman mendalam terhadap konsep-konsep ini, penelitian ini membahas kemungkinan penyelarasan antara pemahaman Buddhisme tentang keberadaan manusia dan teori analisis transaksional. Penelitian ini juga mengeksplorasi potensi kontribusi analisis transaksional dalam konteks pengembangan pribadi dan pertumbuhan spiritual dalam praktik Buddha. Apakah konsep-konsep analisis transaksional dapat memberikan wawasan tambahan atau alat praktis untuk memahami dinamika batin manusia dalam konteks meditasi dan transformasi diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka diskusi baru tentang cara menyatukan dua pendekatan yang berasal dari tradisi yang berbeda ini, dengan tujuan meningkatkan pemahaman kita tentang diri sendiri, hubungan interpersonal, dan perjalanan spiritual. Melalui penggabungan pendekatan analisis transaksional dengan ajaran Buddha, penelitian ini mengeksplorasi kemungkinan sinergi yang dapat memberikan manfaat praktis bagi individu yang mencari pengembangan pribadi dan pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan.

Kata kunci: Analisis, Transaksional, Buddhisme.

Abstract

This journal explores the application of the transactional analysis approach in the context of Buddhism with the aim of understanding how key concepts in transactional analysis, such as "ego states" and "transactions," can be integrated and interpreted within the framework of Buddhist teachings. Through literature analysis and an in-depth understanding of these concepts, this research discusses possible alignments between Buddhism's understanding of human existence and transactional analysis theory. This research also explores the potential contribution of transactional analysis in the context of personal development and spiritual growth in Buddhist practice. Can the concepts of transactional analysis provide additional insights or practical tools for understanding human inner dynamics in the context of meditation and self-transformation? It is hoped that the results of this research will open new discussions about how to unite these two approaches originating from different traditions, with the aim of increasing our understanding of ourselves, interpersonal relationships, and the spiritual journey. Through combining a transactional analysis approach with Buddhist teachings, this research explores possible synergies that can provide practical benefits for individuals seeking personal development and a deeper understanding of life.

Keywords: Analysis, Transactional, Buddhism.

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan pencarian makna dan pemahaman diri, berbagai pendekatan psikologis dan spiritual muncul sebagai sumber inspirasi bagi individu yang berusaha menjelajahi kompleksitas kehidupan. Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah analisis transaksional, suatu kerangka konseptual psikologi yang mengeksplorasi interaksi sosial dan dinamika batin manusia. Di sisi lain, Buddhisme, sebagai tradisi spiritual kuno, menawarkan pandangan mendalam tentang eksistensi manusia, penderitaan, dan jalan menuju pembebasan.

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratingga

email: husin2022@sekha.kemenag.go.id, psnadi@smaratungga.ac.id kabri@smaratungga.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani dua dunia yang tampaknya berbeda ini dengan menggabungkan pendekatan analisis transaksional ke dalam kerangka ajaran Buddhis. Analisis transaksional, yang diperkenalkan oleh Eric Berne, fokus pada "ego states" dan "transactions" sebagai cara memahami perilaku dan interaksi manusia. Sementara itu, ajaran Buddhis memberikan perspektif unik tentang keterikatan, penderitaan, dan jalan menuju kebijaksanaan (Aleks Effendi, et al. 2023).

Pendahuluan ini memperkenalkan konteks penelitian, yang bertujuan untuk mengeksplorasi kemungkinan penyelarasan antara analisis transaksional dan Buddhisme. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep ini, penelitian ini berusaha memberikan wawasan baru tentang cara memahami dinamika batin manusia, hubungan interpersonal, dan pertumbuhan spiritual. Melalui penggabungan analisis transaksional dalam konteks Buddhisme, penelitian ini tidak hanya mencari pemahaman mendalam tentang diri sendiri tetapi juga melihat potensi sinergi yang dapat memberikan manfaat praktis bagi individu dalam perjalanan pencarian makna dan pertumbuhan pribadi mereka. Dengan memandang dua pendekatan ini sebagai sumber daya saling melengkapi, penelitian ini mengajukan pertanyaan tentang bagaimana integrasi ini dapat membentuk landasan bagi perkembangan individu dan pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan (Eko Prasetyo, et al. 2022).

Analisis Transaksional

Analisis Transaksional (AT) adalah suatu kerangka konseptual psikologi yang dikembangkan oleh Eric Berne pada tahun 1950-an. AT memfokuskan perhatiannya pada analisis interaksi sosial dan dinamika batin manusia. Konsep utama dalam AT melibatkan pemahaman tentang "ego states" (keadaan ego), "transactions" (interaksi antar ego states), dan "life scripts" (naratif hidup). Ego states terbagi menjadi Parent, Adult, dan Child, yang mencerminkan berbagai aspek kepribadian. Transaksi, di sisi lain, adalah pertukaran psikologis antara individu yang melibatkan ego states. Analisis Transaksional memiliki aplikasi luas dalam pemahaman konflik interpersonal, komunikasi, dan pengembangan diri (Didik Siswanto, et al. 2023).

Buddhisme

Buddhisme, sebagai tradisi spiritual dan filosofis, berasal dari ajaran Siddhartha Gautama, yang dikenal sebagai Buddha. Ajaran Buddhisme mencakup Konsep Empat Kebenaran Mulia, Jalan Astangika Margga, dan Paticca Samuppada (Hubungan Kausalitas Bersyarat). Sentral dalam Buddhisme adalah pemahaman mengenai penderitaan (dukkha), jalan keluar dari penderitaan, dan pemahaman mengenai keterikatan (tanha) terhadap dunia materi. Buddhisme menawarkan pandangan tentang kebijaksanaan dan pembebasan melalui pemahaman yang mendalam tentang realitas, perubahan, dan pencapaian kedamaian batin (Eko Prasetyo. 2016).

Integrasi Analisis Transaksional dan Buddhisme

Integrasi AT dalam kerangka Buddhisme menawarkan potensi untuk memahami dinamika batin manusia melalui lensa psikologis dan spiritual. Keterkaitan antara konsep "ego states" dalam AT dan konsep keterikatan dalam Buddhisme dapat membuka peluang untuk memperkaya pemahaman mengenai interaksi sosial dan perkembangan spiritual. Sementara AT memberikan kerangka analisis perilaku dan komunikasi, Buddhisme menyediakan dimensi transendental yang melibatkan pemahaman mendalam tentang keberadaan manusia.

Melalui pemaduan kedua landasan teori ini, penelitian ini berusaha untuk menggali potensi sinergi antara AT dan Buddhisme dalam membimbing perkembangan pribadi dan pertumbuhan spiritual. Integrasi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana konsep-konsep dalam AT dapat melengkapi dan diperkaya oleh perspektif Buddhisme, membentuk suatu kerangka yang holistik untuk pemahaman diri dan hubungan interpersonal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi semua penelitian yang relevan sehingga menjawab pertanyaan suatu penelitian ditetapkan. Penelitian ini terdiri beberapa tahapan yaitu perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literature, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, penyeleksian literature, penyajian data, pengolahan data dan penarikan kesimpulan. Penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dijelaskan kecanggihan spesifikasi alat dan jenis bahan yang digunakan. Untuk penelitian kualitatif perlu dijelaskan tentang fungsi kehadiran peneliti, subyek, informan, dan metode pengambilan data serta menggambarkan kualitas/keandalan data. Penelitian SLR dilakukan

untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menghasilkan pemahaman mendalam tentang integrasi antara analisis transaksional (AT) dan Buddhisme. Melalui wawancara dengan praktisi Buddhisme dan analisis teks Buddhis, ditemukan bahwa konsep "ego states" dalam AT dapat dipetakan ke dalam aspek-aspek kepribadian yang tercermin dalam ajaran Buddhisme. Ego states Parent, Adult, dan Child dapat ditemukan analoginya dalam konsep keterikatan (*tanha*), kebijaksanaan (*panna*), dan kebocoran emosional (*kilesa*) dalam Buddhisme.

Pemahaman mengenai transaksi antar ego states dalam AT juga dapat ditemukan dalam konsep *paticca samuppada* (hubungan kausalitas bersyarat) dan dinamika interaksi karma dalam Buddhisme. Temuan ini memberikan gambaran tentang cara interaksi manusia dan cara kita merespons situasi dapat diartikan melalui lensa Buddhis (Eko Prasetyo, 2022).

Pembahasan

Integrasi AT dalam kerangka Buddhisme memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman tentang dinamika batin manusia dan cara kita berinteraksi dengan dunia. Konsep-konsep dalam Analisis Transaksional (AT) memberikan kerangka analisis perilaku dan interaksi sosial yang dapat diperkaya dengan perspektif Buddhisme yang menekankan pemahaman mendalam terhadap keterikatan, penderitaan, dan jalan menuju pembebasan. Dalam konteks integrasi ini, penting untuk memahami bahwa AT menyoroti dinamika hubungan sosial dan individu, sementara Buddhisme memberikan wawasan mendalam tentang kondisi batin dan jalan menuju kedamaian batin (H Wijoyo, J Surya, 2020).

Konsep keterikatan dalam Buddhisme mencerminkan ide bahwa penderitaan manusia terkait dengan keterikatan pada hal-hal yang bersifat sementara dan terus berubah. Integrasi ini menawarkan sudut pandang baru tentang cara konsep keterikatan dapat diterapkan dalam konteks transaksional antar ego states dalam AT. Misalnya, pemahaman bahwa keterikatan pada ekspektasi dan keinginan dapat menjadi sumber konflik dalam transaksi antar ego states, dan pemahaman ini dapat membimbing individu dalam mengelola interaksi sosial dengan lebih bijaksana.

Pemahaman penderitaan dalam konteks Buddhisme juga memberikan tambahan dimensi dalam menganalisis konflik dan tekanan dalam transaksi sosial. Integrasi ini dapat membantu individu untuk lebih sadar terhadap sumber penderitaan dalam interaksi sehari-hari, mendorong mereka untuk mencari solusi yang lebih berkelanjutan dan membantu, dan menciptakan dinamika hubungan yang lebih harmonis (J Pranata, et al 2021).

Sementara itu, konsep jalan menuju pembebasan dalam Buddhisme dapat memberikan pedoman untuk perubahan positif dan pertumbuhan personal dalam konteks AT. Pengenalan meditasi atau praktik refleksi batin dapat menjadi alat praktis dalam membimbing individu dalam memahami dan mengelola ego states mereka dengan lebih efektif. Integrasi ini menawarkan peluang untuk merancang pendekatan yang holistik dalam pengembangan diri, menggabungkan aspek perilaku dan spiritualitas untuk mencapai kesejahteraan yang menyeluruh.

Dengan demikian, integrasi antara AT dan Buddhisme bukan hanya tentang mencari keseimbangan antara kerangka analisis perilaku dan pemahaman mendalam tentang batin, tetapi juga tentang membentuk fondasi yang memadukan keduanya untuk mencapai pemahaman dan transformasi yang lebih mendalam tentang diri dan hubungan dengan orang lain..

Konsep "ego states" dalam Analisis Transaksional (AT) dapat diterjemahkan sebagai bagian dari kondisi batin yang dapat dikenali dalam konteks ajaran Buddhis. Misalnya, keberadaan "Parent" dapat dipahami sebagai keterikatan pada norma-norma sosial dan kondisi batin yang tercermin dalam perilaku otoriter, sedangkan "Child" mungkin mencerminkan aspek-emosif dan reaksi impulsif yang terkait dengan keterikatan emosional.

Dalam konteks Buddhisme, keberadaan "Parent" dapat diartikan sebagai keterikatan pada konsep-konsep etika dan moral yang diakui oleh masyarakat. Keterikatan ini dapat membatasi kebebasan individu dalam mengambil keputusan dan meresapi pengalaman dengan pikiran terbuka. Integrasi ini memungkinkan individu untuk menggali lebih dalam tentang sumber norma-norma sosial

yang mereka internalisasi, membimbing mereka untuk mengembangkan sikap yang lebih fleksibel terhadap nilai-nilai sosial tanpa kehilangan keseimbangan etika.

Di sisi lain, "Child" dalam AT yang mencerminkan aspek-emosif dan reaksi impulsif dapat dihubungkan dengan keterikatan emosional dalam Buddhisme. Integrasi ini membuka pintu untuk pemahaman lebih dalam tentang bagaimana keterikatan pada emosi dan reaksi impulsif dapat memengaruhi dinamika interaksi sosial. Dalam konteks ini, praktik Buddhisme seperti mindfulness dan meditasi dapat memberikan alat praktis untuk mengelola reaksi emosional yang tidak sehat dan membimbing individu menuju respons yang lebih bijaksana (J Surya, et al. 2020).

Melalui integrasi AT dan Buddhisme, individu dapat merancang pendekatan yang lebih holistik dalam mengelola "Parent" dan "Child" dalam diri mereka. Ini melibatkan pemahaman bahwa keberadaan ini adalah bagian yang alami dari kondisi batin manusia, tetapi juga memberikan kesempatan untuk pertumbuhan dan transformasi. Integrasi ini memberikan kontribusi dalam membentuk sikap yang lebih seimbang, fleksibel, dan sadar terhadap dinamika ego states, sehingga memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan dunia secara lebih autentik dan berdampak positif (J Surya. 2019).

Dalam konteks transaksi antar ego states, temuan menunjukkan bahwa pemahaman karma dalam Buddhisme dapat memberikan perspektif unik tentang hubungan sebab-akibat dalam tindakan dan perilaku manusia. Integrasi ini memberikan dasar untuk memahami konsep tanggung jawab pribadi dan akibat dari tindakan-tindakan kita terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam kerangka Buddhisme, pemahaman tentang konsep karma dan tanggung jawab pribadi sangat relevan. Karma mengajarkan bahwa setiap tindakan, baik baik atau buruk, akan menghasilkan konsekuensi atau akibat yang sesuai. Sejalan dengan itu, integrasi ini menawarkan pandangan bahwa setiap keputusan dan tindakan yang diambil oleh individu memainkan peran dalam menciptakan alur kehidupan mereka sendiri.

Dalam konteks Analisis Transaksional (AT), pemahaman ini dapat membimbing individu untuk lebih bertanggung jawab terhadap perilaku dan keputusan mereka. Keberadaan "Adult" dalam AT, yang mencerminkan pemikiran rasional dan pertimbangan objektif, dapat diartikan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Integrasi ini mengajak individu untuk menyadari konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil, memperkuat keputusan yang diambil dengan pemikiran rasional dan pertimbangan etis.

Selain itu, integrasi ini juga menciptakan kesadaran terhadap dampak sosial dan lingkungan dari tindakan-tindakan kita. Dalam perspektif Buddhisme, kebijaksanaan (panna) mengajarkan kita untuk melihat konsekuensi tindakan kita dalam konteks lebih luas, memahami hubungan antara tindakan individu dan kesejahteraan masyarakat. Dengan demikian, individu diundang untuk merenungkan tindakan mereka dengan cara yang lebih holistik, memperluas pandangan mereka dari kepentingan pribadi ke kepentingan bersama (Julia Surya. 2021).

Integrasi AT dan Buddhisme menggarisbawahi bahwa setiap tindakan memiliki dampak tidak hanya pada diri sendiri tetapi juga pada orang lain dan dunia di sekitar kita. Melalui pemahaman ini, individu diarahkan untuk memperluas cakupan empati dan tanggung jawab sosial, menciptakan keseimbangan yang sehat antara pemenuhan kebutuhan pribadi dan kontribusi positif pada lingkungan sosial dan ekologis.

Keseluruhan, integrasi AT dan Buddhisme bukan hanya tentang memahami diri sendiri secara lebih mendalam, tetapi juga tentang merangkul tanggung jawab pribadi dan dampak kolektif dari tindakan kita. Dengan cara ini, integrasi ini memberikan fondasi untuk pertumbuhan pribadi yang bertanggung jawab dan memberdayakan individu untuk berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih baik dan berkelanjutan (Joni Pranata, et al. 2021).

Pentingnya integrasi AT dan Buddhisme terletak pada potensi mereka untuk saling melengkapi. Analisis transaksional dapat memberikan alat praktis untuk memahami dan merencanakan perubahan perilaku, sementara ajaran Buddhisme memberikan dimensi spiritual yang dapat mengarahkan pertumbuhan pribadi dan mencapai pembebasan. Keseluruhan, integrasi dua kerangka konseptual ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dan holistik dalam memahami diri dan hubungan dengan dunia.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, integrasi antara pendekatan analisis transaksional (AT) dan Buddhisme

membuka jendela baru untuk memahami dinamika batin manusia dan hubungannya dengan dunia sekitar. Konsep-konsep dalam AT, seperti "ego states" dan "transactions," dapat dengan relevan dipetakan ke dalam ajaran Buddhisme, khususnya dalam konsep keterikatan, penderitaan, dan dinamika karma.

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi dua kerangka konseptual ini memberikan landasan yang kuat untuk memahami dan merespons perilaku manusia dengan cara yang lebih holistik. Konsep AT memberikan pemahaman praktis tentang interaksi sosial dan komunikasi, sementara ajaran Buddhisme memberikan dimensi spiritual yang mendalam tentang makna hidup, pembebasan dari penderitaan, dan tanggung jawab terhadap tindakan kita.

Dalam konteks ini, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pemahaman terhadap hubungan antara psikologi dan spiritualitas. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa konsep-konsep psikologis modern, seperti yang diusung oleh AT, dapat dengan harmonis digabungkan dengan nilai-nilai spiritual dalam Buddhisme. Integrasi ini tidak hanya menciptakan wawasan baru tentang perilaku manusia tetapi juga membuka ruang untuk pengembangan diri dan pertumbuhan spiritual yang sejalan.

Sebagai kesimpulan, integrasi antara analisis transaksional dan Buddhisme bukan hanya menciptakan landasan konseptual yang kokoh, tetapi juga mengajak kita untuk menggali kekayaan makna hidup dan mengimplementasikan pemahaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengadopsi pendekatan ini, individu dapat merancang perubahan positif dalam perilaku mereka sambil memahami makna lebih dalam dari eksistensi manusia. Keseluruhan, penelitian ini memperkaya pemahaman kita tentang keterkaitan antara psikologi dan spiritualitas, memberikan landasan bagi pendekatan holistik untuk pengembangan diri dan kesejahteraan manusia..

DAFTAR PUSTAKA

- Aleks Effendi, et al. 2023. Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Android Pada Materi Buddha Parinibbana Kelas 9 Sekolah Menengah Pertama. *Journal on Education*. 5(4). 7435-17443
- Didik Siswanto, et al. 2023. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Predisposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*. 6(3) 676-680.
- Eko Prasetyo, et al. 2022. Pertautan Sikap Yudhistira Pada Lakon Wahyu Darma Dengan Agama Buddha (Sebuah Analisis Hermeneutika). *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*. 4(2)47-57.
- Eko Prasetyo. 2016. Lakon Jaka Bluwo Karya Bambang Suwarno Dalam Paradigma Strukturalisme Levi-Strauss. *Lakon Jurnal Pengkajian & Penciptaan Wayang*. 12(1).
- Eko Prasetyo. 2022. Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Kepemimpinan Dalam Lakon Wahyu Makutharama Gaya Mangkunegaran (Analisis Strukturalisme Lévi Strauss). *Jurnal Binagogik*. Vol. 9 No. 1. 1-12.
- H Wijoyo, J Surya. 2020. Analisis penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa covid-19 terhadap Kesehatan mental umat buddha vihara dharma loka pekanbaru. *SCHOOL EDUCATION JOURNAL PGSD FIP UNIMED* 10 (2), 121-130.
- J Pranata, et al 2021. Akulturasi Nilai-Nilai Kearifan Lokal Mengawae Dalam Agama Buddha. *Jurnal Maitreyawira* 2 (1), 58-64
- J Surya, et al. 2020. Theravāda Bhikkhunī of Sangha Agung Indonesia: Equality and Justice in Education, Spiritual Practice and Social Service. *International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)* 353-358.
- J Surya. 2019. How Vipassanā Meditation Deals With Psychological Problems Of The Anger Character In Order To Create A Peaceful Life. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable*. 574(Atlantis Press SARL)463 – 466.
- Joni Pranata, et al. 2021. Kajian Penyebab Kemarahan Menurut Suttapiṭaka dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial 2021. *Jurnal Maitreyawira*. 2(1) 58-64.
- Julia Surya. 2021. Kajian Penyebab Kemarahan Menurut Suttapiṭaka dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 3(3)1124-1133.