

Komparasi Konsep Psikoterapi Analisis Transaksional dan Muhasabah Diri

Syahma Laudza'i Rasyidah Shofina Ali¹, Moh Fahmi Ilman Nafia^{2*}

¹Magister Studi Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

²Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

*Corresponding email: Infahmi05@gmail.com

Keywords: Psychotherapy; Transactional Analysis; Self- Reflection	Abstract One of the challenges facing modern humans today relates to emotional, mental, and psychological well-being. In increasingly complex contemporary life, mental health issues have become a crucial yet often neglected concern. Frequently, individuals appear physically healthy and fit, with prime appearance and normal daily activities, yet are actually experiencing disturbances in their psychological and mental aspects. This phenomenon demonstrates the need for psychotherapeutic approaches that attend not only to external symptoms but also to deeper internal dimensions. This study aims to compare Transactional Analysis and Muhasabah Diri (Self-Examination), identifying similarities and differences in objectives, processes, therapeutic techniques, and perspectives on the self and psyche, to support the development of a more comprehensive contextual psychotherapy model. The method employed in this research utilizes literature review and content analysis, extracting data from relevant primary and secondary literature to analyze the main themes of both approaches. The results of the study show that: <i>first</i> , transactional analysis focuses on improving interpersonal communication through ego state analysis and rational-cognitive-based therapeutic contracts, while <i>Muhasabah Diri</i> emphasizes introspective spiritual reflection through <i>tabayun</i> and <i>mauizah</i> rooted in Islamic tradition; <i>second</i> , both prioritize self-awareness as the foundation for change, but differ in their epistemological frameworks—AT is secular-psychological in nature, while muhasabah is transcendental-spiritual in dimension. The contribution of this research enriches the discourse on integrative psychotherapy by offering a synthesis between Western and Eastern approaches, as well as providing practical references for counselors working in religious cultural contexts, particularly Muslim communities.
Kata Kunci: Psikoterapi; Analisis Transaksional; Muhasabah Diri	Abstrak Salah satu tantangan yang dihadapi manusia modern saat ini berkaitan dengan kondisi emosi, mental, dan kesehatan jiwa. Dalam kehidupan kontemporer yang semakin kompleks, persoalan kesehatan mental telah menjadi isu yang krusial namun kerap terabaikan. Seringkali, seseorang tampak sehat dan bugar secara fisik, dengan penampilan yang prima dan aktivitas sehari-hari yang normal, namun sebenarnya tengah mengalami gangguan pada aspek psikologis dan kejiwaannya. Fenomena ini menunjukkan perlunya pendekatan psikoterapi yang tidak hanya memperhatikan gejala eksternal, tetapi juga dimensi internal yang lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan membandingkan analisis transaksional dan muhasabah diri, mengidentifikasi persamaan dan perbedaan dalam tujuan, proses, teknik terapi, serta pandangan terhadap diri dan jiwa, untuk mendukung pengembangan model psikoterapi kontekstual yang lebih komprehensif. Metode dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka dan analisis isi yang menggali data dari literatur primer dan sekunder terkait untuk menganalisis tema utama kedua pendekatan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: <i>pertama</i> , analisis transaksional berfokus pada perbaikan komunikasi interpersonal melalui analisis ego state dan kontrak terapeutik berbasis rasional-kognitif, sedangkan Muhasabah Diri menekankan refleksi spiritual introspektif melalui <i>tabayun</i> dan <i>mauizah</i> yang berakar pada tradisi Islam; <i>kedua</i> , keduanya mengutamakan kesadaran diri sebagai fondasi perubahan, namun berbeda dalam

kerangka epistemologi—AT bersifat sekuler-psikologis sementara muhasabah berdimensi transendental-spiritual. Kontribusi penelitian ini memperkaya diskursus psikoterapi integratif dengan menawarkan sintesis antara pendekatan Barat dan Timur, serta memberi rujukan praktis bagi konselor yang bekerja dalam konteks budaya religius, khususnya masyarakat Muslim.

Article History:

Acceptance date: 20 January 2026

Available Online: 31 January 2026

PENDAHULUAN

Manusia adalah satu-satunya makhluk ciptaan Allah yang memiliki kesempurnaan baik secara fisik maupun akal. Kemampuan berpikir yang dimiliki manusia terkadang malah membawa kepada kerusakan. Dapat dilihat berapa banyak kerusakan yang diakibatkan oleh canggihnya sistem dan pola berpikir dari otak manusia. Manusia selayaknya menggunakan karunia Allah berupa akal ini dengan sebaik-baiknya, sehingga diharapkan mampu terciptanya harmoni dalam tatanan kehidupan.

Persoalan kehidupan manusia semakin lama semakin kompleks, tidak bisa dipungkiri hal ini juga merupakan buah tangan dari arus perkembangan zaman yang bergerak semakin cepat. Permasalahan yang semakin kompleks ini menjadi suatu rintangan manusia untuk mencapai harapan-harapan besar yang telah lama dicita-citakan. Salah satu permasalahan manusia modern saat ini adalah masalah emosi, psikis dan kejiwaan yang dimilikinya. Tidak jarang manusia yang dari segi fisiknya terlihat sehat serta segar bugar, tapi mengalami sakit pada kejiwaan dan psikisnya. Ada juga manusia yang terlihat hidup sangat berkecukupan dan bahagia, tapi menarik diri dari lingkuang karena tidak mampu mengontrol emosi dalam dirinya (M., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lita Fitara Cania, Netrawati, dan Zadrian Ardi (2023) menunjukkan bahwa konseling Analisis Transaksional efektif meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal melalui teknik *role-play*, pengembangan ego state Dewasa, analisis skrip kehidupan, serta mampu mengatasi permasalahan perkembangan remaja dan meminimalisasi perilaku bullying, sehingga konseling ini dapat memperkuat tanggung jawab pribadi dan membangun hubungan yang lebih sehat melalui pemahaman serta pengelolaan ego state (Cania et al., 2024). Setelah itu penelitian Siti Nurjanah, Eni Kusumawati, dan Ika Lestari (2024) menunjukkan bahwa konseling Analisis Transaksional juga mampu meningkatkan psychological well-being pada siswi SMA (Siavashani et al., 2025).

Penelitian Gading, Nisa, dan Lestari (2024) menunjukkan efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling dan analisis transaksional dengan teknik role playing dalam meminimalkan Perilaku agresif siswa SMA dengan role playing terbukti lebih unggul karena memungkinkan praktik perilaku alternatif secara langsung (Gading et al., 2017). Kemudian Penelitian oleh Husin Taslim (2023) bertujuan menjembatani analisis transaksional (AT) dengan ajaran Buddhisme untuk memberikan wawasan baru tentang dinamika batin manusia, hubungan interpersonal, dan pertumbuhan spiritual serta mengeksplorasi bagaimana kerangka psikologi dan spiritual ini dapat saling melengkapi (Taslim et al., 2023).

Setelah itu dalam penelitian Hurul Aini Fatimah dan Erina Rahmajati (2024) menemukan bahwa muhasabah sebagai mekanisme coping efektif membantu mahasiswa putus kuliah mengelola stres, meningkatkan pemahaman diri, serta membangun motivasi dan tujuan hidup baru (Fatimah & Rahmajati, 2024). Penelitian Eldi Hari Septriadi di SMPN 2 Keruak, Lombok Timur, mengeksplorasi efektivitas konseling behavior dan terapi muhasabah diri untuk meningkatkan motivasi belajar siswa berprestasi rendah, menemukan bahwa kombinasi pendekatan ini cukup efektif meskipun terkendala fasilitas dan informasi dari teman konseli, serta menegaskan peran penting guru, keluarga, dan lingkungan dalam keberhasilan konseling (Septriadi, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hissiyyah Firdausy dan Salmah Fa'atin di MTs Miftahul Huda Sarang, Rembang, menunjukkan bahwa terapi muhasabah efektif dalam mengurangi perilaku indisipliner siswa (Firdausy, Hissiyah & Tasawuf, 2025). Kholis Khoirul Huda & Suci Dea Kharisma: Penerapan muhasabah dengan Mind Healing Technique (MHT) secara signifikan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa (p<0,05), dengan tidak ada lagi mahasiswa berkategori motivasi rendah setelah intervensi (Firdausy, Hissiyah & Tasawuf, 2025).

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi titik persamaan dan perbedaan keduanya serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan model psikoterapi yang lebih kontekstual dan relevan bagi masyarakat berbudaya religius. Manfaat dari kajian ini secara teoritis adalah memperkaya khazanah ilmu psikoterapi dengan perspektif psikologi dan spiritual, sedangkan secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi rujukan bagi praktisi psikologi dan konselor dalam mengaplikasikan pendekatan terapi yang berlandaskan psikologi modern dan nilai-nilai keagamaan.

METODE PENELITIAN

Fokus utama dalam penelitian ini adalah melakukan komparasi antara konsep psikoterapi dalam analisis transaksional dan muhasabah diri. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui studi pustaka (*library research*), yang mencakup literatur primer dan sekunder. Selain itu, peneliti juga menggunakan artikel jurnal ilmiah, buku-buku, dan referensi lainnya yang terkait sebagai bahan pelengkap untuk memahami praktik dan filosofi dari masing-masing pendekatan. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menggali dan mengelompokkan informasi penting dari masing-masing pendekatan terkait tiga aspek utama tersebut. Proses analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama dari teks, seperti definisi tujuan terapi, tahapan proses terapeutik, teknik yang digunakan, serta kerangka pandang terhadap diri dan jiwa manusia. Di samping itu, mengingat penelitian ini menggunakan studi Pustaka, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Analisis Transaksional

Analisis transaksional merupakan suatu aliran psikoterapi yang bisa digunakan dalam terapi individu maupun kelompok. Namun, analisis transaksional dinilai lebih cocok digunakan dalam model terapi kelompok. Hal ini karena analisis transaksional merupakan suatu metode yang digunakan untuk melihat bagaimana pola interaksi antar individu serta pengaruhnya yang bersifat timbal balik dari gambaran kepribadian yang dimiliki (Komalasari, Eka Wahyuni, 2011). Kata transaksi dalam analisis transaksional mengacu pada suatu proses pertukaran dalam suatu hubungan atau komunikasi yang terjadi antar individu.

Analisis Transaksional mengkaji transaksi yang dilakukan oleh beberapa individu yang masing-masing memiliki kepribadian tersendiri (Sartian, 2021). Dengan adanya komunikasi dan interaksi antar individu diharapkan mampu memberikan pengaruh pada diri individu masing-masing, sehingga diharapkan individu yang terlibat dalam psikoterapi transaksional ini mampu menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. Analisis transaksional memandang individu yang melakukan suatu proses terapeutik berarti telah konsekuen untuk melakukan suatu kontrak (persekongkolan) dan melakukan permainan dengan orang lain. Sehingga demikian proses analisis transaksional tidak menerima perkataan yang tidak masuk akal atau tidak menunjang proses terapeutik yang dilakukan.

Analisis transaksional berasumsi bahwa individu mampu belajar mempercayai dirinya sendiri, berpikir dan memutuskan segala sesuatu untuk dirinya sendiri, serta untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang dirasakan (Gerald Corey, 2005). Konsep analisis transaksional adalah penanaman keselarasan konsep antara klien dan terapis, bahwa klien bertanggung jawab untuk menentukan apa saja yang akan diubah pada proses terapeutik. Pendekatan analisis transaksional berbeda dengan pendekatan lain karena melibatkan suatu kontrak, dimana kontrak tersebut menyatakan sebuah tujuan dan bentuk arah proses terapeutik (kontraktual), serta berfokus dengan keputusan awal yang dibuat dan menekankan kemampuan individu dalam membuat keputusan-keputusan baru dalam hidupnya (desisional) (Mufidah et al., 2020).

Tahap awal sebelum proses terapeutik transaksional ini dimulai, terapis dan klien terlebih dahulu menentukan tujuan-tujuan apa yang ingin klien capai, sehingga klien sendiri yang menentukan seberapa besar perubahan yang akan menjadi target selama proses terapeutik. Dengan harapan adanya perubahan pada klien, maka klien diharapkan mampu mengubah perilakunya secara aktif, yang akan dievaluasi selama proses terapeutik transaksional ini berlangsung.

Karena berangkat dari mazhab psikoanalisis, Berne juga membagi ego manusia dalam tiga kedudukan sebagai analisis, yakni: "orang tua", "orang dewasa" dan "anak" (Komalasari, Eka Wahyuni, 2011). "Ego orang tua" merupakan pemasukan gagasan (disini orang tua) kedalam diri individu (anak) secara tidak sadar atau substitut orang tua. Selanjutnya "ego orang dewasa" adalah kondisi pengolahan data dan informasi

yang merupakan bagian objektif dari kepribadian, serta mengetahui apa yang sebenarnya terjadi. Dan yang terakhir adalah “ego anak” yang dipenuhi dengan dorongan, perasaan, dan tindakan spontan (Gerald Corey, 2005).

Dari ketiga ego yang ada dalam setiap individu ini memiliki karakteristik masing-masing. Diantara ketiga ego ini, “ego dewasa” merupakan ego yang tidak emosional dan tidak serta merta menghakimi suatu keadaan, melainkan melihat fakta dan kenyataan eksternal, oleh karena itu ego dewasa menghasilkan *problem solving* terbaik pada masalah tertentu. Selain “ego dewasa”, “ego orang tua” juga memainkan perannya, ego ini berisikan perintah yang “harus” dan “semestinya”, tapi ada dua tipe ego orang tua ini, yakni “orang tua pemelihara” dan “orang tua pengkritik”. Dan yang terakhir “ego anak”, sama seperti “ego orang tua”, “ego anak” juga memiliki beberapa tipe, yakni: “anak alamiah” yang impulsif dan spontan, “profesor cilik” yang manipulatif dan kreatif, serta “anak yang disesuaikan” yang memiliki karakteristik modifikasi dari “anak alamiah” dari hasil pengalaman traumatik dan tentang bagaimana cara memperoleh belaian.

Memperoleh belaian pada ego “anak yang disesuaikan” bukan hanya belaian secara fisik saja, melainkan juga belaian emosional. Jika individu kekurangan atau bahkan tidak mendapatkan belaian maka ia tidak akan mampu berkembang secara sehat, baik secara emosional maupun sehat secara *physicly*. Selain ego, analisis transaksional menerapkan empat posisi dasar dalam hidup, yaitu: saya OK- kamu OK, saya OK- kamu tidak OK, saya Tidak OK- kamu OK, dan saya tidak OK- kamu tidak OK (Gerald Corey, 2005). Masing-masing posisi ini berlandaskan pada pilihan masa kanak-kanak. Posisi ini akan bertahan pada individu sampai ada campur tangan (terapi atau kejadian tertentu) yang dapat mengubahnya. Kembali lagi pada konsep manusia menurut analisis transaksional bahwa manusia bisa membuat putusan-putusan baru dalam hidupnya.

Ada tiga hal yang membuat manusia bisa berubah, yaitu: Manusia ingin bahagia dan tidak ingin terlalu lama menderita; karena adanya rasa bosan, jenuh, putus asa, dan tidak puas dengan kehidupan yang monoton; karena adanya informasi, pengetahuan yang baru akan perubahan, membuat manusia tersebut berupaya untuk melakukan perubahan (Mufidah et al., 2020). Berangkat dari hal ini, manusia senantiasa ingin berkembang dan bangk menjari pribadi yang lebih baik lagi. Manusia tidak ingin hidup terbelenggu pada perasaan tidak nyaman selama hidupnya. Adanya psikoterapi analisis transaksional berupaya membantu manusia untuk bangkit dan berkembang menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Konsep Terapi Muhasabah Diri

Konsep muhasabah diri dapat digunakan untuk mendukung adanya kesadaran atas kondisi diri dan mendorong upaya memperbaiki diri secara berkelanjutan. Muhasabah merupakan kegiatan evaluasi atau introspeksi diri yang dilakukan secara sadar (Abdullah, 2016). Secara sederhana, muhasabah adalah kesanggupan seorang

muslim untuk mawas diri, mengevaluasi ucapan, sikap, dan perilaku baik dalam ibadah maupun dalam hubungan sosial (muamalah). Tujuan utama dari muhasabah adalah mengembangkan potensi diri dan bertanggung jawab atas proses penyempurnaan diri menuju kualitas hidup yang lebih baik (Musfichin, 2023).

Dengan konsepsi tersebut, muhasabah dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan dalam psikoterapi Islami, terutama dalam kerangka sufistik, yang menekankan pada penyucian jiwa dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Praktik muhasabah diharapkan dapat memberikan pemulihan (*recovery*) terhadap individu yang mengalami masalah emosi, psikis, dan kejiwaan. Selain itu, muhasabah juga bisa menjadi metode preventif dalam menjaga kesehatan mental umat Islam, dengan menanamkan kesadaran akan tanggung jawab dan tujuan hidup yang lebih tinggi.

Dalam Islam sendiri, perintah untuk melakukan muhasabah terdapat dalam QS. al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan." (<https://quran.nu.or.id/>, n.d.)

Ayat ini mengandung seruan untuk bertakwa, yang mana salah satu jalannya adalah dengan melakukan muhasabah—merenungi apa yang telah dilakukan dan memperbaiki diri agar meraih keberhasilan hidup di dunia dan akhirat. Dalam praktiknya, teknik-teknik muhasabah yang dapat digunakan dalam psikoterapi Islami antara lain:

1. *Tabayun*, yaitu mengajak individu untuk menggali dan mengeksplorasi dirinya.
2. *Al-Hikmah*, yaitu mengajak individu mencari konsep dan strategi untuk mengembangkan serta mengaktualisasikan diri.
3. *Mauizah*, yaitu memberikan nasihat dan contoh-contoh yang dapat meningkatkan motivasi hidup.
4. *Mujadalah*, yaitu menciptakan suasana komunikasi positif yang menunjang proses introspeksi dan pemulihan (Yusuf LN., S., & Nurihsan, 2006).

Dengan metode ini, muhasabah tidak hanya menjadi amalan spiritual personal, tetapi juga dapat dimaknai sebagai metode terapeutik untuk membangun kesadaran diri, tanggung jawab, dan pertumbuhan psikospiritual individu muslim.

Komparasi Konsep Psikoterapi Analisis Transaksional dan Terapi Muhasabah diri

Analisis Transaksional merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan pada interaksi sosial (transaksi) dan struktur ego dalam diri manusia, yaitu ego orang tua, dewasa, dan anak. Analisis transaksional dikembangkan oleh Eric Berne dan digunakan untuk membantu individu memahami pola komunikasi yang disfungsional

dan mengubah skrip kehidupan yang terbentuk sejak dini (Mufidah et al., 2020). Di sisi lain, Muhasabah Diri merupakan konsep dalam psikologi Islam yang merujuk pada refleksi diri atau evaluasi batin, yang bertujuan untuk memperbaiki sikap dan perilaku seorang individu dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT (Hidayah, 2024). Konsep ini lebih banyak digunakan dalam konteks spiritualitas Islam, namun juga berkembang menjadi pendekatan dalam intervensi psikologis Islami.

Tujuan utama terapi dalam Analisis transaksional adalah membantu klien mencapai pemahaman terhadap dirinya, mengambil keputusan yang lebih sehat, serta memperbaiki relasi sosial. Analisis transaksional memfokuskan pada peningkatan ego dewasa agar seseorang mampu menghadapi hidup dengan cara yang rasional dan objektif (Yusri, 2020). Sebaliknya, muhasabah diri bertujuan untuk membentuk kesadaran spiritual dan etika, agar seseorang mampu bertanggung jawab atas perilakunya di dunia dan akhirat. Tujuan ini menunjukkan bahwa Analisis transaksional dan Muhasabah diri sama-sama menekankan tanggung jawab individu atas perubahan diri, meski dari landasan yang berbeda (Budi, 2023).

Dari segi proses dan teknik, Analisis transaksional menggunakan teknik seperti kontrak terapeutik, analisis ego state, dan pengenalan skrip hidup yang merugikan, untuk kemudian diubah. Dalam terapi kelompok, Analisis transaksional juga mengidentifikasi "permainan psikologis" yang biasa dilakukan individu dalam interaksi sosialnya (Siti Hafiatul Wazira & Ishlakhatu Sa'idah, 2022). Sementara itu, dalam pendekatan muhasabah diri, digunakan teknik seperti *tabayun* (menelusuri kesadaran diri), *mauizah* (nasihat moral), dan *mujadalah* (refleksi dalam komunikasi) (Kasmira Istigfiro, 2022). Teknik-teknik ini banyak digunakan dalam pendekatan psikoterapi Islami berbasis sufisme.

Tabel 1. Komparasi analisis

Aspek Analisis	Analisis Transaksional (AT)	Muhasabah Diri
Tujuan Terapi	Membantu individu memahami pola komunikasi, memperbaiki relasi, dan mengubah skrip kehidupan	Membentuk kesadaran diri untuk memperbaiki perilaku, mendekatkan diri kepada Allah
Proses Terapeutik	Identifikasi ego state (Parent, Adult, Child) Analisis transaksi Ubah skrip hidup	• Refleksi batin • Penelaahan diri secara spiritual • Evaluasi sikap & niat
Teknik yang Digunakan	Kontrak terapeutik Analisis permainan psikologis Re-decision therapy	• <i>Tabayun</i> (kesadaran diri) • <i>Mauizah</i> (nasihat moral) • <i>Mujadalah</i> (refleksi)
Pandangan terhadap Diri dan Jiwa	Diri dipandang sebagai sistem ego yang berkembang dari pengalaman masa lalu	Diri adalah amanah spiritual yang harus disucikan; jiwa terbagi dalam nafs, qalb, dan ruh

Analisa Kritis terhadap Psikoterapi Analisis Transaksional dan Muhasabah Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik analisis transaksional maupun terapi muhasabah diri sama-sama berorientasi pada transformasi diri individu. Analisis transaksional bertujuan membantu individu memahami pola komunikasi disfungsional dan memperbaiki relasi interpersonal, sedangkan Muhasabah diri menekankan pada evaluasi batin untuk memperbaiki perilaku dan meningkatkan hubungan spiritual dengan Tuhan. Titik temu keduanya adalah pentingnya tanggung jawab pribadi dan kesadaran diri dalam menghadapi kehidupan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Cania, Netrawati, dan Ardi yang menunjukkan bahwa konseling Analisis transaksional efektif dalam meningkatkan keterampilan interpersonal melalui pengelolaan ego state Dewasa dan skrip kehidupan (Putu Ari Dharmayanti et al., 2023).

Proses terapeutik dalam kedua pendekatan ini memperlihatkan perbedaan metodologis yang jelas. Analisis transaksional lebih sistematis melalui tahapan analisis ego state, transaksi komunikasi, hingga perombakan skrip hidup negatif. Sebaliknya, Muhasabah diri mengajak individu untuk menyelami kesadaran spiritualnya melalui proses refleksi diri dan introspeksi batin. Dalam penelitian Fatimah dan Rahmajati, muhasabah terbukti membantu mahasiswa yang putus kuliah mengelola stres dan membangun motivasi baru melalui refleksi diri dan makna hidup (Fatimah & Rahmajati, 2024). Ini menunjukkan bahwa meskipun metode berbeda, keduanya efektif menavigasi krisis psikologis melalui pendekatan yang melibatkan diri secara utuh.

Teknik yang digunakan dalam Analisis transaksional berfokus pada analisis permainan psikologis, re-decision therapy, dan kontrak terapeutik yang jelas dan eksplisit. Teknik ini sangat cocok bagi individu yang terbiasa berpikir sistematis dan logis. Sebaliknya, teknik dalam Muhasabah diri seperti *tabayun* (refleksi diri), *mauizah* (nasihat), dan *mujadalah* (dialog reflektif) lebih humanistik dan mengandalkan kepekaan spiritual. Penelitian oleh Nurjanah, Kusumawati, dan Lestari menunjukkan bahwa Analisis transaksional mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA secara signifikan, terutama melalui peningkatan kesadaran diri dan pemahaman komunikasi (Hasibuan et al., 2024).

Pandangan terhadap diri dan jiwa juga menjadi perbedaan mendasar dalam kedua pendekatan ini. Analisis transaksional memandang diri sebagai sistem ego hasil pengalaman masa lalu yang terbagi dalam tiga aspek: orang tua, dewasa, dan anak. Sebaliknya, Muhasabah diri memandang diri sebagai entitas spiritual yang terdiri dari nafs, qalb, dan ruh. Dewi Tavana Walida dalam kajiannya menegaskan bahwa terapi berbasis spiritual sangat penting untuk merespons krisis psikologis, dengan menempatkan Tuhan sebagai pusat pemulihan jiwa (Walida, 2025).

Perbedaan arah terapi juga terlihat dari fokus utamanya: Analisis transaksional mengarah pada perbaikan fungsi relasi sosial dan komunikasi interpersonal, sementara Muhasabah diri menekankan penyucian jiwa untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pandangan ini dikuatkan oleh Diana Kurniati Kartika dan Yuliana Intan Lestari dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa psikoterapi Islam efektif dalam dalam

pemulihan batin (Walida, 2025). Ini menunjukkan bahwa meskipun Analisis transaksional dan Muhasabah diri berbeda orientasi, keduanya tetap memberi kontribusi signifikan dalam konteks terapi yang menyeluruh. Efektivitas kedua pendekatan telah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Analisis transaksional terbukti meningkatkan keterampilan interpersonal, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis; sementara Muhasabah diri berhasil mengembalikan semangat hidup dan arah tujuan pada individu yang mengalami krisis. Devina Rahmayani menunjukkan bahwa terapi muhasabah dapat meningkatkan kepercayaan diri (Devina Rahmayani, 2025). Ini menjadi bukti bahwa Muhasabah diri pun dapat digunakan secara ilmiah dalam praktik konseling dan psikoterapi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa analisis transaksional dan muhasabah diri memiliki kesamaan fundamental dalam menekankan pentingnya kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi sebagai kunci perubahan psikologis individu. Meskipun berasal dari tradisi epistemologis yang berbeda—analisis transaksional dari psikologi humanistik Barat, dan muhasabah diri dari tradisi spiritualitas Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan tasawuf—keduanya sama-sama menempatkan individu sebagai agen aktif dalam proses transformasi dirinya. Dari aspek teknik, Analisis Transaksional menerapkan pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur melalui analisis ego state (orang tua-dewasa-anak), analisis transaksi komunikasi, hingga kontrak terapeutik yang eksplisit dan terukur. Sementara itu, Muhasabah Diri menggunakan metode refleksi spiritual yang lebih kontemplatif melalui teknik-teknik seperti *tabayun* untuk eksplorasi diri, *mauizah* sebagai pemberian nasihat moral, dan mujadalah untuk dialog reflektif yang mendalam. Perbedaan orientasi terapeutik juga tampak jelas: Analisis transaksional berfokus pada perbaikan pola komunikasi interpersonal dan hubungan sosial yang lebih sehat, sedangkan muhasabah diri lebih menekankan pada proses penyucian jiwa dan peningkatan kedekatan spiritual dengan Allah SWT sebagai tujuan akhir.

Kontribusi penelitian ini terletak pada upaya memperkaya khazanah psikoterapi integratif dengan menunjukkan bahwa pendekatan psikologi modern dan spiritualitas Islam memiliki potensi untuk saling melengkapi dalam praktik terapeutik yang kontekstual. Temuan ini memberikan landasan teoretis bagi pengembangan model psikoterapi yang lebih relevan dengan konteks budaya dan nilai keagamaan masyarakat Indonesia yang religius. Secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi rujukan penting bagi praktisi psikologi, konselor, dan terapis dalam mengaplikasikan pendekatan terapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan utama yaitu belum dilakukan uji lapangan atau validasi empiris terhadap efektivitas integrasi kedua pendekatan tersebut dalam setting terapeutik yang sesungguhnya. Oleh karena itu, disarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan yang bersifat empiris, baik kuantitatif

maupun kualitatif, untuk menguji bagaimana integrasi Analisis Transaksional dan Muhasabah Diri dapat diimplementasikan secara konkret dalam praktik konseling dan psikoterapi, serta mengukur efektivitasnya dalam menangani berbagai permasalahan psikologis klien di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2016). *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. : Perdana Publishing.
- Budi, M. E. P. (2023). Aktivitas Expressive Writing Sebagai Media Melepas Emosi Pada Warga Binaan Perempuan Lembaga Masyarakat Kelas II B Ngawi. *Institut Agama Negeri Ponorogo*, 4(1), 88–100.
- Cania, L. F., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2024). Evolving Communication Skills: The Impact of Transactional Analysis Counseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i1.1897>
- Devina Rahmayani. (2025). *Pengaruh Terapi Muhasabah Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Seorang Mahasiswi UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel*.
- Fatimah, H. A., & Rahmajati, E. (2024). Muhasabah as a Coping Mechanism for College Dropouts. *International Conference of Da'wa and Islamic Communication #4*, 3, 89–106.
- Firdausy, Hissiyah, S. F., & Tasawuf. (2025). *Pendidikan Karakter berbasir Terapi Muhasabah untuk Pendampingan Siswa dengan Perilaku Indisipliner*. 9(1).
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2017). Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 157–164. <https://doi.org/10.17977/um001v2i42017p157>
- Gerald Corey. (2005). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Hasibuan, U. K., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2024). Transactional Analysis Counseling: A Potential Game-Changer for Adolescent Behavioral Issues in Schools. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i1.1896>
- Hidayah, S. El. (2024). Efektivitas Terapi Muhasabah melalui Cerita Inspiratif Ibrahim Elfiky terhadap Kepatuhan Social Media Detox Santri. *Esoterik*, 10(2), 73. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v10i2.27668>
- <https://quran.nu.or.id/>. (n.d.).
- Kasmira Istigfiro. (2022). terapi muhasabah untuk meminimalisir dampak empty nest syndrome pasca pensiun di desa Lingsar. In *Uin Mataram*.
- Komalasari, Eka Wahyuni, K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*, ..
- M., F. (2022). The World Mental Health Report: transforming mental health for all. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*,

- 21(3), 391–392. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/wps.21018>
- Mufidah, E. F., Saloka, R., & Isya, W. (2020). Inner Child : Dalam Pandangan Konseling. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*, 76–83.
- Musfichin. (2023). Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(2), 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>
- Putu Ari Dharmayanti, Adi Atmoko, Blasius Boli Lassen, Muslihati, & Putu Sri Lestari. (2023). Transactional Analysis Counseling to Improve Intercultural Communication of Tourism Vocational Students. *Mimbar Ilmu*, 28(3), 365–372. <https://doi.org/10.23887/mi.v28i3.72034>
- Sartian, P. (2021). *Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur*. UINSA.
- Septiadi, E. H. (2021). Konseling Behavior Dengan Terapi Muhasabah Diri Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Berprestasi Rendah Di Smpn 2 Keruak. In *Skrip*.
- Siavashani, F., Bazrafshan, F., Javid, M., & Hedayatollahnajafi, E. (2025). Psychological Well-Being of Female High School Students: Effectiveness of Transactional Analysis. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38. <https://doi.org/10.1111/jcap.70020>
- Siti Hafiatul Wazira, & Ishlakhatu Sa'idah. (2022). Pengaruh Teknik Analisis Transaksional Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 56–68. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i2.6719>
- Taslim, H., Nyanasuryanadi, & Kabri. (2023). Pendekatan analisis dalam buddhisme transaksional. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6, 3133–3137.
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol.4(3), 2. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Analisis Transaksional Dan Terapi Shalat Untuk Menumbuhkan Sikap Saling Menghargai. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Yusuf LN., S., & Nurihsan, A. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Remaja Rosdakarya.