

## BAB V

### STRUKTUR PENGGUNAAN WAKTU MENURUT ANALISA TRANSAKSIONAL

#### 1. Pengantar

Persepsi waktu yang telah dibahas dan penggunaan waktu yang telah diuraikan dapat distrukturasikan dari berbagai sudut tinjauan. Misalnya; struktur penggunaan waktu dari segi nilai-nilainya, ukuran yang digunakan, perspektif waktu, waktu sosial, bidang kegiatan, lingkungan kegiatan, dan hubungan interaksi (secara psikologis). Salah satu dari struktur penggunaan yang disebutkan di atas yang dibahas dalam bab ini adalah penstrukturan waktu menurut analisa transaksional, artinya tinjauan penggunaan waktu dari segi hubungan interaksi. Yang dimaksud dengan strukturasi penggunaan waktu adalah pengklasifikasian seluruh waktu yang dipersepsikan atas beberapa jenis menurut pemanfaatannya. Setiap jenis ini bersangkutan paut satu satu sama lain, sehingga merupakan satu struktur baru.

Struktur penggunaan waktu yang dikemukakan dalam uraian ini yakni dari Thomas A. Harris, yang dimuat dalam bukunya " I'M OK - YOU'RE OK ", yang disebut - kannya analisa transaksional. Strukturasi penggunaan waktu menurut analisa transaksional kita pilih di sini

dengan dasar pertimbangan sebagai berikut:

- a) Bahwa setiap individu memulai hidupnya sejak konsepsi pertama (dalam kandungan) dan sejak lahir sebagai manusia yang berinteraksi terhadap lingkungannya, terutama dengan orang tuanya.
- b) Selanjutnya dalam hidupnya sebagai orang dewasa, ia juga hidup dalam interaksi satu dengan lainnya dan dengan sekitarnya. Pernyataan diri seseorang dalam interaksi dapat sebagai Anak (A), sebagai orang Dewasa (D), dan sebagai Orang tua (O). Pernyataan pribadi seseorang ini dapat berganti-ganti (posisinya) sesuai dengan keadaan dan situasinya (Harris, 1973, hal. 39).
- c) Seluruh kehidupan, baik sebagai Anak, sebagai orang Dewasa, dan sebagai Orang tua, menggunakan seluruh waktu dengan interaksi.
- d) Menurut Erich Berne, ternyata bahwa analisa transaksional (transactional analysis) merupakan suatu metode pelayanan (pengobatan) baru yang sangat efektif dalam psiko-terapi, baik dalam psikiatri individual maupun kelompok (Harris, 1973, hal. 14).

Oleh sebab itu metoda analisa transaksional dapat membantu keberhasilan hidup agar dapat hidup baik, termasuk membantu keberhasilan studi yang hampir keseluruhannya terjadi atau berlangsung dengan interaksi. Dalam pembahasan selanjutnya tentang strukturasi penggunaan

waktu menurut analisa transaksional, pokok-pokok pembicaraan adalah :

- Apakah metoda analisa transaksional ?
- Apakah masalah para analist dalam analisa transaksional ?
- Bagaimanakah struktur penggunaan waktu menurut analisa transaksional ?

## 2. Metoda Analisa Transaksional

Struktur penggunaan waktu yang dikemukakan oleh Thomas A. Harris, berdasarkan metoda analisa transaksional. Oleh sebab itu perlu dijelaskan terlebih dahulu apakah metoda analisa transaksional itu.

Mengapa kita berpikir, bagaimana bekerjanya pikiran, mengapa kita berbuat dan bagaimana untuk menghentikan perbuatan kita itu bila kita kehendaki, memerlukan suatu analisa untuk menjawabnya. Sebenarnya jawaban terhadap pertanyaan di atas terletak pada apakah yang kita rasakan kita alami. Analisa seperti ini dinamai analisa transaksional (transactional analysis) oleh Thomas A. Harris (1973, hal. 13). Hal ini adalah esensial karena setiap manusia memulai hidupnya sebagai anak yang berinteraksi dengan lingkungannya, terutama dengan orang tuanya dan dengan saudara-saudaranya.

Erich Berne telah mengemukakan pendapatnya di atas dalam suatu paper yang berjudul "Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy" (Thomas A. Harris, 1973, hal. 14 ). Pendapat ini menjadi terkenal dengan bukunya yang berjudul " Games People Play " yang isinya adalah tentang bagaimana seseorang mempermainkan orang lain dengan mengemukakan 36 buah bentuk permainan yang mempermainkan orang lain.

Analisa transaksional ini adalah suatu metoda untuk meneliti transaksi antara dua orang dalam suatu ketika atau dalam suatu kejadian. Misalnya; saya melakukan sesuatu terhadap anda dan balik anda melakukan sesuatu terhadap saya. Selanjutnya, juga untuk menentukan yang mana dari pada hakekat ganda seseorang akan muncul lagi, apakah sebagai Orang tua (O), sebagai Anak ( A ), atau sebagai orang Dewasa (D), demikian Thomas A. Harris (1973, hal. 33-34 ).

Analisa transaksional ini juga suatu metoda untuk meneliti bagaimana mensistimatisasikan pengalaman sewaktu bertransaksi tersebut. Dasar kesatuan ilmiah yang dikemukakan oleh Erich Berne, ialah kesatuan pergaulan sosial yang dinamainya "transaksi", sebagaimana Thomas A. Harris (1973, hal. 33 ) menulis: " The unit of social intercourse is called a transaction". Jadi cara analisa transaksional, berarti menganalisa hubungan - hubungan

antar pribadi dalam kehidupannya, baik langsung atau tidak langsung. Metoda inilah yang digunakan oleh Erich Berne sebagai metoda baru dalam melayani pasien dengan pengobatan kelompok.

Pandangan baru ini tepat sekali bagi orang yang lebih suka to change (mengubah) dari pada to adjust (menyesuaikan); juga lebih tepat bagi orang yang lebih suka pada transformasi dari pada konfirmasi. Cara analisa transaksional ini sebenarnya menuntut atau membuat seseorang mampu bertanggung jawab terhadap apa yang bakal terjadi di masa depan (what will happen in the future tanpa mempersoalkan apa yang telah terjadi pada masa lampau. Metoda analisa transaksional ini juga membuat seseorang mampu untuk mengubah, menyesuaikan diri, dan menemukan apa realitas kebebasan memilih (freedom of choice).

Thomas A. Harris mengambil pandangan ini dari apa yang telah dikembangkan oleh Erich Berne, yaitu sistim yang dinamai "transactional analysis". Metoda baru ini merupakan suatu sistim yang sangat komprehensif, efektif dan produktif dalam pelaksanaannya. Analisa transaksional sebagai metoda baru dalam pelayanan, pertama sekali dikemukakan oleh Erich Berne pada tahun 1957.

Menurut Erich Berne, jika dua orang atau lebih bergaul satu sama lain dalam satu waktu, segera atau

kemudian, salah seorang dari mereka akan berbicara atau memberikan suatu petunjuk (indikasi) atas pengetahuan : kehadiran atau adanya yang lainnya. Inilah yang disebut "stimulus transaksi". Kemudian orang lainnya akan berkata atau melakukan sesuatu yang ada sangkut pautnya dengan stimulus transaksi tadi. Inilah yang disebutnya: "respon transaksi". Semua kejadian di atas, baik stimulus transaksi, respon transaksi, transaksi itu sendiri dan analisa transaksional, terjadi dalam suatu waktu atau menggunakan waktu. Pengalaman penggunaan waktu itu berjenis-jenis yang membentuk suatu struktur tertentu, yang disebut struktur penggunaan waktu menurut analisa transaksional. Hal ini akan dibahas, yang manakah jenis-jenis penggunaan waktu tersebut, setelah lebih dahulu membicarakan kesulitan para analist dalam analisa transaksional.

### 3. Masalah para analist dalam analisa transaksional

Di dalam tugasnya sebagai ahli (analist) di dalam bidangnya masing-masing, khususnya dalam analisa transaksional menurut Thomas A. Harris, mereka selalu menghadapi masalah frustrasi atas ketidak tahuan atau ketidak mampuan menemukan suatu cara (bahasa). Juga tidak mampu mengobservasi hal-hal yang bersifat standar mengenai

kelakuan manusia dalam interaksi penggunaan waktu.

Menurut Erich Berne, yang dikutip oleh Thomas A. Harris (1973, hal. 34-35) mengatakan bahwa ada tiga tingkatan frustrasi, sesuai dengan tiga tingkatan ketidak-tahuan (masalah masa bodoh) dari para analist di dalam menemukan atau menganalisa sesuatu, yaitu: tahap tidak tahu yang murni (innocent ignorance), tahap ketidaktahuan yang tidak tahu (non-ignorance), dan tahap kesadaran bahwa dia tidak tahu atau tahap penemuan yang menyakitkan (painful discovery). Pada tahap ini mereka merasa benar-benar susah (the unhappy truth).

Erich Berne mengakui bahwa salah satu dari frustrasinya yang terbesar dalam menganalisa kelakuan interaksi sebagai ahli psiko-terapi, adalah ketidakmampuannya untuk menemukan bahasa yang standar dan cara yang paling tepat untuk mengobservasi kelakuan manusia.

Selanjutnya, ketiga tahap frustrasi yang disebut akan dibahas secara singkat di bawah ini.

(a) Frustrasi tahap I : Bagi para ahli analisa (analist), masa ini adalah tahap pengalaman yang menggem-birakan (the most happy). Mereka merasa gembira karena mereka tahu bahwa terdapat sejumlah rahasia tentang ha-kekat kelakuan manusia, ada sejumlah aturan dan hukum, adanya hubungan sebab akibat di dalam kelakuan manusia.

Mereka benar-benar mengharap bahwa dengan melalui studi, pengalaman, bacaan, eksperimen, observasi, penelitian dan cara-cara intuitif serta instingtif akan dapat mengetahui rahasia tersebut. Pada tahap ini mereka benar-benar belum tahu dan juga mengharap, mereka akan benar-benar dapat mengetahuinya. Itulah sebabnya tahap ini disebut innocent ignorance (ke tidak tahuan yang murni), artinya mereka belum bersalah dalam ke tidak tahuan tersebut. Setelah mereka mengetahui rahasia itu kelak, maka akan dibagikan atau diberitahukannya kepada orang lain. Mereka akan menggunakan pengetahuan rahasia itu serta hukum-hukum dan aturan kelakuan tersebut untuk menolong manusia lainnya. Pada tahap ini ada frustrasi karena mereka tahu adanya rahasia, tetapi masih dalam usaha mencari, maka disebut ke tidak tahuan yang murni (tak bersalah).

(b) Frustrasi tahap II : Tahap ini adalah tingkatan yang disebut masa illusi atau masa khayalan, karena para ahli (analist) dibayangi oleh kemungkinan bahwa rahasia itu tidak akan ditemukan. Tetapi ke tidak tahuan ini masih belum mereka ketahui, maka disebut pula non-ignorance (ke tidak tahuan yang tidak tahu). Para ahli (analist) ini tidak tahu bahwa apa yang dicari itu pada hakekatnya tidak dapat diketahui sepenuhnya. Keadaan ini nampak padanya setelah usahanya untuk menemukan

rahasia itu tiba pada penemuan yang mengganggu yang disebut the disturbing discovery. Meskipun demikian, pada pihak lain diketahuinya bahwa orang telah mengharapkannya, bahwa ahli ini akan menemukannya. Orang banyak telah berpikir bahwa: "Dia (ahli) telah mengetahui rahasia tersebut atau lebih dekat pada rahasia itu dari pada mereka sendiri". Meskipun tidak ada dari hasil penelitian atau dari perlakuan lainnya yang menunjukkan, bahwa rahasia itu telah diketemukan, tetapi berulang-ulang dia (ahli) berkata: "Ya kita belum mempunyai data atau kasus yang cukup", atau dengan mengatakan: "Ya kita masih harus memperbaiki metodologi yang digunakan", atau dengan kata-kata lainnya yang dapat meyakinkan pada orang lain yang telah mengharapkannya.

(c) Frustrasi tahap III : Tahap ini para ahli benar-benar merasa susah (the unhappy truth) karena pada tahap ini terjadilah penundaan penemuan yang menyakitkan (painful discovery). Diketahuinya bahwa banyak yang mengharapkannya. Orang-orang datang mencari dia (ahli) dan mendengarkannya. Dengan kata lain dia didatangi banyak pasien (klien), didatangi oleh para siswa dan mahasiswa. Bersamaan dengan itu dia pergi dan diundang ke berbagai pertemuan orang tua, pertemuan guru-guru atau dosen, pada pemuka masyarakat dan khalayak ramai diundang memberikan ceramah, menghadiri rapat-rapat, serta

menghadiri berbagai diskusi. Orang-orang melihat bahwa dialah yang telah mengetahui rahasia kelakuan manusia . Tetapi para ahli selalu mulai berpikir dan berkata dengan: " mungkin ". Dalam pikiran atau ucapan "mungkin " ini, sebenarnya dia (ahli) itu sendiri tidak tahu pada hakekatnya apa yang sedang diperbincangkan itu. Itulah puncak frustrasi dalam diri setiap ahli (analist).

Para ahli pikir pada umumnya menghadapi atau mengalami frustrasi ini, yang akhirnya ada yang jatuh pada skeptisisme. Menurut Titus (1952, hal. 68-69 ) skeptisisme ini tergolong dalam tiga tipe yaitu :

- (1) Sikap yang menunda putusan, yang hanya mempertanyakan atau membuat dugaan-dugaan (hipotetis). Dengan sikap ini kesimpulan ditunda sebelum teruji dengan analisa kritis. Sikap ini tercermin pada Socrates dengan metodologinya maientika (artinya melahirkan), yakni suatu metode untuk melahirkan kebenaran, sama seperti seorang bidan yang menolong melahirkan anak.
- (2) Sikap yang mengakui pengetahuan hanya mempersoalkan pengalaman atau fenomena (gejala-gejala). Sikap ini tercermin pada fenomenalisme Kant, yang mengatakan bahwa : pikiran manusia tidak akan mampu untuk mengetahui sumber asli atau dasar dari pengalaman atau penginderaan.
- (3) Sikap yang tegas mengatakan: mengetahui itu tidak

mungkin, dan mencari kebenaran itu adalah sia-sia. Si-  
kap ini tercermin pada Gorgias, yang membuat pernyataan  
" Segala sesuatu itu sebenarnya tidak ada; jika sesuatu  
itu ada, maka kita tidak mungkin mengetahuinya; dan ji-  
ka sesuatu itu ada, dan jika kita mungkin mengetahuinya  
maka kita tidak mungkin memberitahukannya kepada orang  
lain ".

Meskipun demikian besar frustrasi dan kesangsian  
para ahli, usaha pemanfaatan waktu terus dicari dengan  
melakukan analisa seperti yang dilakukan menurut anali-  
sa transaksional yang telah dikemukakan.

Dengan dasar ilmiah metoda analisa transaksional,  
Thomas A. Harris (1973, hal. 141-153 ) membicarakan  
waktu dengan topik: How we use time ( Bagaimanakah ki-  
ta menggunakan waktu) di dalam bukunya "I'm OK. - You're  
OK ", yang berarti " Saya beres, Andapun beres ".

Untuk membicarakan penggunaan waktu, Thomas A .  
Harris mulai dengan kata-kata mutiara dari William Penn  
yang mengatakan: " Time is what we want most, but what  
alas, we use worst ". Ungkapan ini berarti bahwa waktu  
adalah suatu hal yang sangat kita kehendaki, tetapi sa-  
yang, pemanfaatannya sangat buruk. Dikatakan demikian ,  
karena waktu itu sering atau banyak kali kita lewatkan  
begitu saja tanpa kegiatan yang bermakna, terutama wak-  
tu snggang yang tak terisi dengan hal-hal yang berguna.

Oleh sebab itu penelitian tentang penggunaan waktu mungkin lebih berarti dan lebih dramatis dari pada eksplorasi ruang angkasa, sebagaimana lebih lanjut Thomas A. Harris (1973, hal. 142 ) menulis: "Perhaps more significant and dramatic than space exploration is an investigation of our use of time ". Bagi banyak orang pernyataan yang paling utama adalah Bagaimanakah saya memperlakukan jam berikut ?. Menurut Thomas A. Harris, (1973, hal. 142 ) ternyata bahwa semakin terstruktur waktu kita , semakin berkuranglah kesulitan tentang pemakaian waktu dengan menulis: "The more structured time is, the less difficult is this problem ".

Orang-orang yang terlalu sibuk dengan berbagai - bagai tuntutan dari dalam dan dari luar dirinya, adalah orang yang seolah-olah tidak mempunyai waktu, sebab jam berikut telah diprogramkan atau terstruktur dengan baik atau teratur. Pembuatan program dan penstruktur-an waktu ini adalah suatu hal yang selalu dicoba dan ingin dicapai oleh manusia. Bagi anak kecil, tidak perlu mempertimbangkan penstruktur-an waktu karena begitu sibuk - nya dengan berbagai permainan. Bagi mereka cukup dengan melakukan apa yang dirasakannya baik dari suatu saat ke saat berikutnya. Bagi orang dewasa penstruktur-an waktu, merupakan suatu kebutuhan pokok agar dapat memanfaatkan waktunya dengan baik, terutama waktu senggangnya.

#### 4. Struktur penggunaan waktu menurut interaksi

Menurut hasil observasi transaksi di antara seseorang dengan orang lainnya oleh Thomas A. Harris (1973, hal. 142), pengalaman penggunaan waktu dapat distrukturisasikan atas enam jenis, sebagaimana dituliskannya: " In our observation of transactions between people, we have been able to establish six types of experience, which are inclusive of all transactions. They are withdrawal, rituals, activities, pastimes, games, and intimacy ". Keenam jenis pengalaman penggunaan waktu yang dimaksudkan oleh Harris, telah mencakup seluruh transaksi yaitu

- a) Withdrawal ( mengundurkan atau menarik diri ).
- b) Rituals ( upacara-upacara atau selamatan ).
- c) Activities ( kegiatan atau aktivitas kerja ).
- d) Pastimes ( melewati, menghabiskan atau perintang waktu ).
- e) Games ( permainan yang memperdayakan ).
- f) Intimacy ( keakraban atau kehangatan ).

##### Ad.a) Withdrawal (mengundurkan atau menarik diri)

Withdrawal adalah bentuk pengalaman penggunaan waktu berupa mengundurkan atau menarik diri dari suatu situasi di mana dia berada. Hal ini berarti seseorang menjauhkan diri dari situasi dan keadaan di mana dia sedang berada. Pengunduran diri (withdrawal) ini adalah

suatu pengalaman penggunaan waktu yang membuat seseorang terpisah dari orang-orang lain yang bersama-sama dengan dia secara badaniah (fisik) pada suatu saat.

Misalnya; seorang yang sedang makan bersama-sama dengan orang lain di satu meja, tetapi dia mengalami dan menggunakan waktu itu untuk membayangkan makan malam pada hari sebelumnya bersama temannya di tempat lain. Dia membayangkan teman tersebut, rasa makanan dan suasananya. Berarti badannya berada di meja makan tetapi sebenarnya dia telah mengundurkan diri, dia tidak di meja itu lagi, sebagaimana Thomas A. Harris (1973, hal. 143) menulis: " His body is still at the lunch table, but 'he' isn't ", berarti seseorang yang makan malam dengan temannya, dengan pengalaman penggunaan waktu withdrawal atau mengundurkan diri dengan khayalannya, sehingga dia tidak di meja makan lagi; dia telah menarik diri atau mengundurkan diri. Pengalaman pengunduran diri ini tidak merusak, kecuali bila terus menerus terjadi pada diri seseorang.

#### Ad.b) Rituals ( upacara-upacara )

Rituals adalah pengalaman penggunaan waktu yang diprogramkan secara sosial, artinya setiap orang setuju melakukan hal yang serupa, sebagaimana Thomas A. Harris (1973, ha. 143) menulis: "A ritual is a social

ly programmed use of time where every body agrees to do the same thing ". Dalam pengalaman penggunaan waktu secara rituals ini terdapat perjanjian atau keterlibatan (ikatan) dengan orang lain. Sedang proses dan apa yang akan terjadi dapat diramalkan bersama.

Pengalaman penggunaan waktu berupa rituals akan menyenangkan bila setiap orang berbuat dengan cara - cara yang benar dan tepat. Pengalaman penggunaan waktu ini dapat dilaksanakan bersama oleh sekelompok saja, artinya hanya yang bertalian erat satu dengan lainnya. Pengalaman penggunaan waktu secara rituals ini dapat membuat seseorang terpisah dari orang disekitarnya, berarti kurang akrab. Maka rituals sama seperti withdrawal dapat membuat seseorang tidak akrab dengan orang disekitarnya, sebagaimana Thomas A. Harris(1973, hal. 143 ) menulis: " Rituals, like withdrawal , can keep us apart ". Pengalaman penggunaan waktu berupa rituals (upacara-upacara atau selamatan) dapat dialami dalam bentuk upacara adat, memuja, memuji, menyembah, menghormati, bertapa, berdoa, sembahyang, pesta-pesta, di kamar tidur dan selamatan-selamatan lainnya.

#### Ad.c) Activities (kegiatan atau aktivitas kerja)

Aktivitas kerja adalah suatu metode umum, yang cocok, menyenangkan dan berguna dalam penstrukturan

waktu untuk merencanakan suatu proyek atau menghadapi kenyataan-kenyataan di luar, sebagaimana selanjutnya, Thomas A. Harris (1973, hal. 143 ) menulis: " An activity, according to Berne, is a common, convenient , comfortable, and utilitarian method of structuring time by a project designed to deal with the material of external reality". Berarti pengalaman penggunaan waktu berupa aktivitas kerja, dapat dilakukan dengan membuat suatu perencanaan proyek dalam menghadapi berbagai masalah realitas. Menghadapi masalah realitas dapat menjadi keharusan dan kebiasaan dalam kehidupan. Berbagai bentuk aktivitas kerja, di antaranya ialah membuat suatu usaha, membuat perjanjian, menyiapkan hidangan, membangun rumah, menulis buku, mengirim surat, menyekop, belajar, berdiskusi, mengikuti ujian, mengetik, main bola, dan membimbing siswa.

Pengalaman penggunaan waktu dengan activities , adalah kegiatan atau perbuatan yang paling produktif, kreatif, sangat memuaskan selama dan sesudah melakukannya. Aktivitas kerja ini dapat memberikan kepuasan segera dan juga dapat memberikan keuntungan di masa yang akan datang (bila dilaksanakan dengan baik). Selama melaksanakan aktivitas kerja, tidak perlu adanya keterlibatan yang bersifat intim dengan orang lainnya.

Untuk sebagian orang aktivitas kerja ini dipergunakan untuk menjauhkan diri dari orang lain, atau untuk tidak terjadi keakraban, misalnya; dengan kerja lembur, kerja malam, sibuk terus, mencari uang, menawarkan jasa, melakukan tugas rumah dan sebagainya. Aktivitas kerja ini dapat membuat seseorang tetap terpisah dari orang lain, karena konsentrasi pada pekerjaannya.

Ad.d) Pastimes (melewatkan atau perintang waktu)

Pastimes adalah pengalaman penggunaan waktu sebagai suatu cara melewati waktu, atau menghabiskannya. Pastimes disebut juga sebagai perintang waktu.

Thomas A. Harris (1973, hal. 144) menuliskan : "Pastimes are a way of passing time". Melewatkan dan menghabiskan waktu ini dapat dilakukan berupa struktur pengalaman penggunaan waktu yang mengarah kepada suatu perjanjian lisan, suatu percakapan, suatu transaksi yang langsung atau spontan. Juga dapat berupa suasana bergembira dalam hubungan sosial, sehingga melewati atau menghabiskan waktu. Hal ini dapat dirasakan sebagai suatu yang memuaskan atau yang membosankan.

Contoh cara melewati atau menghabiskan waktu adalah dengan membuat percakapan pendahuluan sebelum mengenal orang lain dengan baik; saat melepaskan lelah

atau melepaskan keringat dalam kerja, menunggu menjelang tidur, menjelang waktu makan di asrama, menunggu liburan, saat memulai sekolah, saat memulai upacara, menunggu giliran berobat, mengamati upacara selamatan dan bergurau dalam berbagai kesempatan.

Pada hakekatnya pastimes adalah suatu cara pengalaman penggunaan waktu dalam interaksi untuk menjaga atau mengelakkan kesalahan, menghindari keputusan, atau menghindari keakraban. Pastimes dapat dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu atau cara-cara tertentu yang dipersiapkan oleh alam atau suatu kebudayaan. Alat bantu dan cara tertentu itu berguna untuk memudahkan pemisahan dengan tenang dan berterima dengan baik.

Pastimes pada dasarnya dapat merupakan bentuk awal pemilihan teman atau kenalan, yang mungkin menuju pada persahabatan, membenaran peranan, atau memanfaatkan posisi. Pengalaman penggunaan waktu pastimes, dapat diperankan oleh orang tua, oleh orang dewasa, dan oleh anak. Selain dari pada itu, pastimes dapat meredakan kecemasan, tetapi bukan karena masalahnya diselesaikan, melainkan karena problem itu dibagikan kepada orang lain. Pastimes juga dapat membuat orang tidak akrab terhadap orang lain, sama seperti upacara dan aktivitas kerja, sebagaimana lebih lanjut Thomas

A. Harris (1973, hal. 146 ) menulis: " Pastimes, like withdrawal, rituals, and activities, can keep people apart ", artinya membuat orang tidak akrab satu sama lainnya.

Ad.e) Games (permainan yang memperdayakan)

Games adalah pengalaman penggunaan waktu dengan cara bermain yang memperdayakan. Permainan ini adalah suatu fenomena transaksioanal yang sangat penting dan yang dikemukakan oleh Erich Berne dalam bukunya yang sangat laris, berjudul " Games People Play " artinya: berbagai permainan yang memperdayakan orang lain. Dalam buku tersebut dikatakannya bahwa :

- 1) Games atau permainan yang memperdayakan orang pada umumnya adalah pengalaman penggunaan waktu yang membuat orang lain susah. Thomas A. Harris (1973, hal. 146) menulis: " Most games cause trouble ". Dikatakan demikian sebab games dapat meretakkan hubungan dan juga dapat menimbulkan kesedihan atau sengsara bagi pelaku atau bagi penontonnya. Untuk memahami games dapat dilakukan dengan memahami jawaban terhadap pertanyaan: " Mengapa hal ini selalu terjadi pada diriku ?
- 2) Mudah dimengerti bahwa games tidaklah benar mengandung lelucon atau kegembiraan. Malahan dapat menimbulkan konflik, atau pertentanganlah yang dihasilkan.

Dengan demikian games adalah suatu jenis pemakaian waktu, yang jika semakin jauh hasilnya semakin jelas dan mudah diramalkan, yang ternyata tidak jujur. Berarti ada yang selalu diperdayakan atau jadi korban di akhir dari suatu games.

3) Games dapat dibedakan dari suatu aktivitas kerja (activities), dari suatu upacara (rituals) dan dari suatu perintang atau melewatkan waktu (pas - times) dengan adanya dua ciri pokok yaitu:

- (a) Sifat sebenarnya lebih jelas di akhir perbuatan.
- (b) Imbalannya yang dapat membuat permusuhan (kacau).

Selanjutnya dikatakan bahwa aktivitas kerja, bisa membuat sukses, sedang upacara bisa membuat efektif, dan melewatkan waktu (pastimes) mengasyikkan segera. Ketiga hal terakhir ini yaitu aktivitas kerja, upacara, dan melewatkan waktu dapat dilakukan (dipertandingkan) dengan tidak menimbulkan konflik, dan dapat pula berakhir dengan sensasi, tetapi tidak membuat kesedihan. Sebaliknya games atau permainan yang memperdayakan, secara mendasar tidak jujur dan hasilnya bisa menyedihkan, karena tidak semata-mata bersifat mengharukan saja. Erich Berne (1964, hal. 48) menulis: " Every game, ... is basically dishonest, and the outcome has a dramatic , as distinct from merely exiting quality ".

- 4) Dapat dianalisis bahwa games (permainan yang memperdayakan) bersumber dari permainan anak-anak yang sifatnya sederhana. Permainan anak-anak yang sederhana tersebut terdapat pada usia empat atau lima tahun yang bersemboyan: Mine is better than yours (Thomas A. Harris, 1973, hal. 147 ), yang artinya kepunyaanku lebih baik dari kepunyaan anda. Ungkapan ini sebenarnya mengandung arti sebaliknya, yaitu seorang anak memiliki perasaan : " Saya sebenarnya tidak sebaik anda" ( I'm not as good as you ). Pada hakekatnya tujuan dari pada games adalah sebagai alat keseimbangan, yakni bentuk mempertahankan diri yang bersifat mau menjatuhkan orang lain dengan cara memperdayakannya. Cara memperdayakan ini dilakukan oleh karena dia tidak berani dengan terang-terangan (openly).
- 5) Dari hasil observasi juga dapat dikatakan bahwa: esensi semua games atau permainan yang memperdayakan, adalah pembuktian adanya rasa kurang aman yang menyedihkan oleh karena perasaan "Saya tidak sebaik anda".
- 6) Meskipun ada rasa sedih dalam setiap games, tetapi tetap banyak dilakukan karena masih lebih baik dari tidak melakukannya. Thomas A. Harris (1973, halaman 147 ) menulis: " It is better to have halitosis , than no breath at all ", artinya lebih baik hidup dengan gangguan (sengsara) dari pada tak bernafas sama

sekali. Selanjutnya, meskipun dapat menimbulkan kesedihan atau sengsara, games dapat digunakan untuk menjaga keutuhan posisi seseorang (alat bertahan) dengan tidak terbukanya posisi orangnya.

7) Dikatakan pula bahwa games juga melayani suatu tujuan yang tersembunyi atau terselubung. Pada hakekatnya games tidaklah lucu, tetapi merupakan pertahanan pribadi (defence mechanism). Dengan games seseorang ingin memecahkan frustrasinya, mau keluar dari situasi "not OK" nya. Semuanya itu tumbuh dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh posisi perasaan "I'm not OK" (Saya tidak beres). Sepanjang zaman yang telah lampau eksistensi manusia pada hakekatnya dibentuk oleh pengalaman penggunaan waktu dalam bentuk withdrawal, rituals, pastimes, activities, dan games

#### Ad.f) Intimacy (keakraban)

Intimacy atau keakraban adalah pengalaman penggunaan waktu di antara dua orang. Eksistensi intimacy dianggap lain dari lima bentuk pengalaman penggunaan waktu yang telah dikemukakan, yaitu dari pengunduran diri, melewatkan atau menghabiskan waktu, upacara, aktivitas kerja, dan permainan yang memperdayakan, sebagaimana Thomas A. Harris (1973, hal. 151) menulis: "A relationship of intimacy between two people may be

thought of as existing independent of the first five way of time structuring: withdrawal, pastimes, activities, rituals, and games ".

Intimacy atau keakraban pada hakekatnya didasarkan pada adanya penerimaan kedua posisi seseorang, yakni menerima posisi " I'm OK " dan posisi "I'm not OK ", dan juga bersandar pada penerimaan kasih (love). Dengan demikian rasa frustrasi dari " I'm not OK " diatasi dengan cara yang sehat (tepat) dan bukan dengan cara yang tidak sehat (memperdayakan orang lain).

Pada intimacy (keakraban) sifat memberi dan berbagi lebih merupakan ekspresi kegembiraan spontan dari pada sebagai respon terhadap upacara-upacara yang diprogramkan secara sosial. Intimacy adalah pergaulan yang bebas dari memperdayakan orang lain, karena perasaan orang lain itu dapat dirasakannya seperti dirinya sendiri.

Pengalaman penggunaan waktu yang bersifat keakraban akan mungkin terjadi dalam situasi-situasi :

- (1) Di mana tidak ada rasa takut, sehingga persepsi yang sempurna (utuh) akan bisa muncul (terjadi).
- (2) Di mana keindahan dapat dilihat terpisah dari kegunaannya (penilaian dipisah dari pemanfaatannya).
- (3) Di mana pemilikan dibuat tidak perlu, karena sudah milik sendiri (rasa pemilikan tidak dipersoalkan).

Dalam pengalaman penggunaan waktu yang bersifat intimacy (keakraban) terjadilah pergaulan di mana kedua pihak yang bergaul (berinteraksi) telah berfungsi posisi kehidupan orang dewasa (D) yang memungkinkan munculnya posisi anak (A) dengan dua hakekatnya yang utama yaitu:

Pertama, hakekat anak yang bersifat kreatif, spontan, ingin tahu, mudah sadar dan bebas dari rasa takut.

Ke dua, hakekat anak yang telah beradaptasi terhadap tuntutan budaya orang tua; adaptif terhadap orang tua.

Dalam intimacy terjadilah emansipasi orang dewasa yang memungkinkan hakekat anak muncul kembali, sehingga orang dewasa dapat mengidentifiser tuntutan orang tua yang mengatakan " Untuk apakah anak ini ? " Tujuan anak ialah menjadi manusia yang dicita-citakan. Hal itu dicapai dengan memungkinkan munculnya hakekat anak tanpa ketakutan, dan dengan menunjukkan dua jenis sikap yakni sikap anti sosial yang agresif (sikap yang tak diinginkan) dan sikap gembira yang kreatif, sebagai sifat yang diinginkan. Dengan demikian anak-anak benar-benar dapat merasakan kebebasan. Kebebasan itu ialah bebas menyadari, mengetahui, mendengar, meraba, melihat dan mengecap dengan cara mereka sendiri lepas dari budaya orang tua. Misalnya, pemberian setangkai bunga pada masa ulang tahun, bertunangan, dan

perkawinan, lebih merupakan ekspresi kasih dan kegem - biraan yang spontan dari pada ekspresi rasa keharuman dan keindahannya.

Melupakan hari ulang tahun perkawinan, bukan-lah suatu mala-petaka bagi sepasang suami isteri yang intim (akrab); tetapi hal ini sering merupakan hal yang sangat penting dan yang bisa mencelakakan bagi orang-orang yang eksistensi pergaulannya hanya oleh kebaikan upacara (rituals).

Sehubungan dengan jenis-jenis pengalaman penggunaan waktu, pertanyaan yang sering muncul adalah: Apakah waktu mengundurkan diri, melewatkan atau menghabiskan waktu, melakukan upacara, aktivitas kerja, dan permainan yang memperdayakan dapat membuat pergaulan yang produktif? Pergaulan yang produktif berarti dewasa dalam interaksi pergaulannya. Pertanyaan di atas dapat dijawab sebagai berikut:

- (a) Keempat jenis penggunaan waktu yang pertama (mengundurkan diri, melewatkan atau menghabiskan waktu, melakukan upacara, dan aktivitas kerja) tidak akan membuat orang lain jadi korban, kecuali jika sangat dominan dalam penggunaannya. Oleh sebab itu sangat penting sekali "keseimbangan" dalam penggunaan waktu.
- (b) Permainan yang memperdayakan (games) hampir selalu bersifat merusak sepanjang dinamikanya adalah tujuan

jauh yakni untuk mencari hasil dikemudian hari. Sifat kemudian (tujuan jauh) ini adalah lawan dari kedekatan (keakraban), malah dapat memecahkan keakraban karena mempermainkan atau mengorbankan orang lain.

(c) Pengunduran diri (withdrawal) dapat menimbulkan perasaan relaks, karena di saat pengunduran diri tersebut terjadi pengendalian pandangan hidup seseorang. Pada saat mengundurkan diri, bisa terjadi perubahan atau pembaharuan pandangan.

(d) Melewatkan waktu (pastimes) dengan adanya perintang waktu, dapat merupakan suatu cara yang menyangkan atau menguntungkan, artinya bersifat produktif, bila tepat saat penggunaannya.

(e) Upacara - upacara (rituals) dapat menimbulkan kegembiraan seperti pesta ulang tahun, pesta tradisional, kebiasaan menyongsong bapak pulang kerja, membuat doa, atau sembahyang selamat dan sebagainya.

(f) Aktivitas kerja (activities) yang mencakup kegiatan kerja yang sebenarnya, bukan saja sebagai keharusan di dalam kehidupan, tetapi juga dapat memberikan hasil yang segera atau kemudian. Semuanya hal tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan aktivitas kerja, terjadi pula peningkatan penguasaan pribadi, keunggulan, keterampilan dan kecekatan, kehalusan perasaan dan kecerdasan. Juga dapat sebagai ekspresi

berbagai jenis minat, perhatian, bakat dan kemampuan.

(g) Bila terdapat perasaan tidak enak dalam suatu pergaulan di antara dua orang sewaktu pengalaman penggunaan waktu bergaul itu berhenti, maka di sana telah mulai ada keakraban (intimacy). Selanjutnya, aktivitas pergaulan seperti itu tidak akan membuat korban atau tidak akan merusak, kecuali bila ada paksaan untuk tetap aktif bergaul di satu pihak, dan dipihak lain bila ada paksaan untuk tetap berpisah.

#### 5. Strukturasi penggunaan waktu dan implikasinya dalam bimbingan dan penyuluhan

Strukturasi penggunaan waktu, yakni pengklasifikasian seluruh pengalaman penggunaan waktu atas berbagai jenis kegiatan sangat membantu pemanfaatan waktu secara optimal. Maka implikasi praktis dari strukturasi penggunaan waktu bagi kegiatan bimbingan dan penyuluhan dapat disebutkan di antaranya:

a) Para konselor dan guru-guru (dosen) dapat mendorong, membantu serta menunjukkan berbagai cara membuat struktur penggunaan waktu kepada siswa dan mahasiswa. Selain dari segi interaksi (secara psikologis) strukturasi penggunaan waktu dapat pula diklasifikasikan dari segi jenis kegiatan, lingkungan, kesempatan, program yang telah ditentukan secara periodik dan kontinu.

- b) Menghindari jenis frustrasi dari para ahli, terutama frustrasi tahap III yaitu the unhappy truth (kesusahan yang sebenarnya) karena terdapatnya painful discovery (penemuan yang menyakitkan). Disebutkan menyakitkan, karena rahasia atau hukum kelakuan yang dicari tidak diketemukan, dan yang hanya diakhiri dengan berkata "mungkin". Hal ini kurang praktis dan tidak tepat guna. Maka bimbingan yang diperlukan adalah hal-hal yang positif, sederhana dan praktis.
- c) Studi tentang penstrukturan penggunaan waktu ini lebih bermakna dan lebih praktis dari studi tentang ruang angkasa. Maka bimbingan penstrukturan penggunaan waktu agar sesuai dengan kemampuan individu, minat dan perhatian, bakat, dan keterampilan serta kesempatan sangatlah penting.
- d) Dapat dikatakan bahwa semakin terstruktur pemakaian waktu seseorang, semakin berkuranglah kesulitannya dalam memanfaatkan waktunya.
- e) Sifat-sifat negatif yang terkandung dalam penggunaan waktu jenis games yakni memperdayakan atau membuat orang lain jadi korban hendaknya dihindari. Juga dengan rituals (upacara) yang terlalu banyak memboroskan waktu hendaknya dikurangi dengan memilih hal-hal yang praktis saja.