

BAB IV

PAPARAN HASIL PENELITIAN

A. Identitas Subjek Penelitian

Berikut ini deskripsi kedua subjek penelitian dengan mencantumkan nama bukan nama sebenarnya (*anonim*) demi menjaga kerahasiaan dan keselamatan subjek.

Tabel 4.1.

Deskripsi Subjek Penelitian

No.	Subjek	Status Pelajar	Status Pernikahan	Usia	Ego State pada Individu Berkepribadian Ganda
1	A	Mahasiswi	Belum Menikah.	19 tahun	- Anak Kedua
2	Z	Mahasiswa	Belum Menikah.	19 tahun	- Anak Ketiga

1. Subjek si A

Subjek yang bernama Si A berusia 19 tahun, ia berstatus belum menikah. Ia merupakan seorang Mahasiswi IAIN Tulungagung. Adapun alamat Si A sengaja untuk tidak dicantumkan dengan alasan untuk menjaga keamanan diri subyek.

Si A mempunyai seorang kakak yang terduga memiliki *ego state* dan juga ibu Si A. Dalam penuturan Si A, saat ini kakak dan ibunya tinggal di rumah, sedangkan subjek tinggal di kos bersama saudara

perempuannya yang tak lain teman sekamarnya. Hal tersebut dikarenakan Si A terkadang merasakan kerinduan pada sang ibu beserta kedua saudara kandungnya yang dirumah.

Pelabelan *ego state* terhadap diri Si A terjadi pada diusiannya saat sekolah dasar, sedangkan ibu dan kakaknya pelabelan diri terjadi ketika mereka menyadarinya.

“Usiaku sekarang 19 tahun mbak, aku anak kedua dari tiga bersaudara. Saya juga punya ibu dan kakak saya juga mengalami seperti saya, tetapi kakak saya lebih parah. Adik saya yang laki tidak mengalami seperti yang saya alami. Saya mulai merasakan saya berbeda dari teman saya yang lainnya sedari kecil saya punya teman imajinasi mbak dan itu tidak terjadi sekali saja”.¹

Dari penuturan Si A tersebut, Ibu dan kakaknya telah menyadari dan label diri *ego state* tersebut dapat hidup selayaknya masyarakat biasa tetapi sedikit berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Hal itu karena mereka merasa tak semua manusia memiliki jalan hidup yang sama yang mereka sebut sebagai individu *ego state*. Keduanya dapat hidup dalam rumah di tengah masyarakat umum.

Awal kejadian merasakan *ego state* Si A pada usia 10 tahun. Ketika Si A bermain Si A merasa bajunya ditarik seseorang, kala itu tak ada seorang pun. Tak hanya itu Si A melihat sosok lain yang berada didepannya. Si A merasa dirinya dikucilkan yang tak lain dengan

¹ Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

keluarga sendiri. Menurut Si A merasa paling aneh di keluarga sehingga tak banyak orang yang bisa memahaminya sepenuh hati. Pelabelan tersebut dilakukan tanpa ada bukti keterkaitan Si A pada kasus terkucilkan atau merasa terabaikan oleh keluarganya. Sejak dari pelabelan tersebut, Si A sejak sekolah dasar sering asyik di dunianya dan merasa tak banyak teman. Sejak itulah Si A punya teman imajinasi yang berwujud suara dan merasa berbicara dengan Si A.

*“Saya dulu pernah mengalami sewaktu bermain merasa ada yang menarik baju saya padahal tak ada seorang pun. Lalu saya pernah berhalusinasi melihat wujud lain dari manusia. Semenjak itu saya merasa aneh dan merasa terkucilkan ya seperti terabaikan gitu mbak. Akhirnya saya punya teman imajinasi yang sifatnya suara dan berbicara dengan saya saja mbak”.*²

Setelah kejadian tersebut, Si A tidak banyak teman yang diajak berbicara melainkan berteman dengan teman imajinasinya dan terbiasa dengan berteman *ego state* yang dialaminya.

Suatu ketika Si A mengalami *de javu*, malam itu sedang kemah di acara pramuka di sekolahannya. Si A merasa berjalan dan melihat di suatu tempat. Sontak Si A langsung tersadar bahwa dirinya hanya sedang bermimpi. Tetapi ada keanehan keesokan harinya Si A merasa ia pernah berjalan ketempat yang sedang di tujunya.

² Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

Menurut penuturan, Si A sering berperilaku yang tak selayaknya dirinya ketika Si A merasakan tekanan dan percikan emosi. Si A merasa ketakutan jika ada yang salah pada dirinya. Si A tak ingin menjadi seperti ini. Si A pernah merasa dirinya kuat seperti seorang lelaki yang gagah hingga Si A pernah tertarik dan menjalani beberapa minggu di MENWA (salah satu UKM kampus). Tetapi disisi lain Si A pernah merasakan menjadi seorang wanita dewasa yang sangat centil dan genit dan ketika Si A berubah seperti itu Si A bingung untuk memposisikan dirinya yang sebenarnya. Si A ingin memiliki jati diri yang seutuhnya.

Pelabelan diri yang tidak berlandaskan bukti tersebut didasari oleh perasaan Si A ketika merasakan hal yang di luar batas manusia, seperti mengalami mimpi yang tak jelas bahkan bisa memiliki banyak arti, tak semua orang memahami maksud tersirat dalam mimpi itu. Si A tumbuh dalam keluarga yang mempunyai banyak *ego state* dalam diri sang ibu, kakaknya serta Si A. Dari dasar itulah Si A terus merasakan hal aneh terjadi begitu saja dalam hidupnya. Si A merasa dirinya adalah sebuah reinkarnasi, lalu Si A tumbuh menjadi seperti ini dan pemicu utamanya adalah keluarga (genetik).

Pelabelan yang berlandaskan bukti tersebut didasari oleh perasaan ganjil Si A ketika di masa sekolah Si A pernah diberi label tukang fitnah. Pada saat itu Si A kehilangan uang empat ratus ribu rupiah tinggal seratus ribu rupiah yang tersisa di dompet Si A. Awalnya Si A dapat pembelaan dari sang guru, karena temannya pandai bersilat lidah

semenjak itu Si A diberi label tukang fitnah. Mendengar kabar tersebut Ibu Si A mendadak jatuh sakit tepat pada hari ulang tahun sang ibu di hari yang sama.

Akibatnya timbulah berbagai permasalahan eksternal berupa dijauhi teman, mulai saat itu Si A tak percaya pada siapa pun yang tidak mempercayainya. Serta dalam segi sosial keluarga Si A merasa dikucilkan. Mereka dikucilkan di lingkungan masyarakatnya.

“Mbak saya sering mengalami tidur terus mimpi ke tempat yang saya tuju dan dalam mimpi itu saya nyata berjalan mbak, akhirnya saya bangun padahal saya berada di kemah. Waktu itu saya lagi di perkemahan pramuka sekolah mbak, tetapi saya nggak merasakan sekali aja mbak, bahkan berulang kali, terkadang dalam mimpi itu buruk sekali mbak dan saya tak mengerti apa maksud mimpi itu. Katanya guru saya pada waktu itu saya mengalami de javu. Saya pernah mengalami sakit hati hingga kini mbak. Berawal dari waktu saya sekolah. Ketika itu jam olahraga dan saya mau bayar SPP. Saya lewat kantor dan mumpung kantor masih sepi saya masuk kelas dan mengambil uang didompet, tetapi uang yang saya dapati di dompet itu tinggal 100.000 mbak padahal sama ibu saya diberi uang 400.000, sebenarnya saya tahu siapa yang ambil uang saya dan saya langsung lapor ke guru saya. Awalnya saya dapat pembelaan dari guru, tetapi lama kelamaan saya dijuluki tukang fitnah karna teman saya yang ngambil itu pintar bersandiwara dan

*bersilat lidah. Mendengar hal seperti itu ibu saya langsung jatuh sakit tepat pada hari ulang tahunnya mbak”.*³

Adapun permasalahan internal yang dialami Si A dari segi psikis ataupun fisiknya. Secara fisik Si A mengaku bahwa ia mengalami stress karena memikirkan takdir apakah saya tengah Si A jalani dalam hidup. Pada akhirnya Si A memiliki teman yang mempengaruhinya ke jalan yang sesat.

*“Kedua saya tak menyangka bahwa saya punya teman yang mempengaruhi dengan ilmu sesat (gendam). Saya benar-benar tak bisa lupakan kedua hal yang menyakitkan itu mbak sampai sekarang saya belum bisa ikhlaskan”.*⁴

Adapun secara fisik, Si A mengalami kurang nafsu makan ketika mendapat masalah, sehingga fisik Si A menjadi lemas dan cenderung mudah terserang penyakit. Ketika Si A mendapat suatu konflik Si A hanya terbaring dan tak nafsu makan. Si A sering tidur larut malam dan suka kegiatan yang menyiksa diri.

“Ketika saya marah, saya hanya menyiksa diri saya, entah kenapa ketika saya masuk di kampus saya tertarik dengan MENWA yang

³ Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

⁴ Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

*kegiatannya itu sangat berat. Dengan seperti itu saya merasa kuat dan bangkit kembali”.*⁵

Dari permasalahan yang Si A alami, Si A berusaha bangkit dari ketidaknyamanannya atas apa yang sudah menimpa pribadinya. Tema yang berkontribusi dalam proses perubahan *ego state* berupa faktor dari dalam diri Si A (internal) dan dorongan dari luar diri Si A (eksternal). Faktor internal yang berkontribusi berupa keyakinan agama yang ia miliki. Si A mengisi waktu luangnya dengan beribadah dan memasrahkan permasalahan yang ia hadapi kepada Tuhan dan hanya kepada Tuhan.

*“Saya kalau sedang marah dan mengamuk untuk beribadah itu malas mbak, hati saya belum terbuka. Tetapi kalau saya sedang tenang maka saya taat ibadah dan membaca Qur’an setelah serta terus berdo’a memohon pada Tuhan pikiran kacau bisa hilang, saya bisa control diri”.*⁶

Selain itu, faktor eksternal berupa dukungan dari diri sendiri dan teman terdekatnya yang sangat Si A percaya dengan diri Si A meski Si A memiliki kepribadian lain ketika Si A marah teman dekatnya yang ikut andil dalam menguatkan Si A ketika mulai berfikir negatif dan mengatasi masalah tersebut. Si A merasa tenang ketika peneliti memberinya terapi ringan hanya agar berpasrah pada Tuhan dan memohon semua

⁵ Si A, hasil wawancara pada tanggal 06 Juni 2018

⁶ Si A, hasil wawancara pada tanggal 08 Juni 2018

permasalahannya dimudahkan. *Smith Therapy* yang di berikan konselor pada Si A ada tiga sesi.

*“Ada ibu dan teman yang mengerti tentang perasaan yang saya alami selalu memberi semangat kepada saya walaupun hina di sisi orang tetapi di sisi Tuhan tidak akan hina, saya selalu sayang sama mereka dan ingat kata-kata selalu nasihat mereka”.*⁷

*“Mbak saya ada perubahan setelah konselor beri *Smith Therapy*. Awalnya biasa saja karna masih pertama kali yang kedua pun sama, lalu sesi terakhir karna saya sudah mulai enakan dan sudah gak terlalu dendam di masa lalu, saya sudah bisa ikhlaskan meski masih ingat kejadian itu”.*⁸

Kekuatan internal seperti permasrahan diri kepada Tuhan dan sabar dalam menghadapi-menghadapi masalah merupakan faktor internal yang dominan dalam perubahan *ego state* serta menghadapi masalah pada diri subyek. Spiritualitas yang dimiliki oleh Si A dapat membuatnya cepat bangkit dari keterpurukannya dan lambat laun Si A bisa mengontrol diri dan semakin hari Si A merasa lebih baik bahkan Si A tidak lagi menghadirkan sosok teman imajinasinya. Si A lebih semangat untuk menjalani hidup. Sikap pasrah dan sabar dengan keadaan, Si A tercapai tahap *consequence* (konsekuensi) sehingga subjek Si A mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu

⁷ Si A, hasil wawancara pada tanggal 15 Juni 2018

⁸ Si A, hasil wawancara pada tanggal 19 Juni 2018

beradaptasi dalam kondisi menekan meskipun perasaan negatif yang dialaminya belum mampu mencapai tahap *behaviour* (perilaku).

2. Subjek si Z

Subjek yang bernama Si Z berusia 19 tahun, berstatus belum menikah. Si Z seorang Mahasiswa IAIN Tulungagung. Adapun alamat Si Z sengaja untuk tidak dicantumkan dengan alasan untuk menjaga keamanan diri subyek.

Si Z merupakan alumni santri di salah satu pesantren daerah Jawa. Usia Si Z 19 tahun. Si Z anak ketiga dari empat bersaudara, Si Z tinggal di pesantren ketika masuk MA (*Madrrasah Aliyyah*). Sehingga ia harus mandiri mengurus diri-sendiri ketika diperantauan.

Dari keempat bersaudara, Si Z merasa memiliki kepribadian lain hingga Si Z ingin mencari yang benar-benar jati dirinya. Si Z sering tertekan dengan tingkah lakunya yang sering berubah-ubah. Si Z sering bingung merasakan apa yang ada dalam dirinya, hingga perubahan *mood* yang kacau.

“Awalnya waktu saya mondok di Jawa, sebenarnya banyak sodara saya termasuk abang saya juga mondok di Jawa tapi saya mondok terpisah sendiri dari semua kerabat saya. Disaat itulah saya merasa sendirian dan harus beradaptasi sendiri mbak. Saya tak tahu apa yang terjadi sama diri saya sendiri, saya bingung mbak saya

*tertekan dengan diri saya sendiri mbak. Saya merasakan ini sejak dua tahun yang lalu”.*⁹

Si Z rupanya belum bisa berfikir lebih ke depannya semisal. Semua orang berhak memilih satu dengan ribuan bandingan. Si Z kala itu yang baru berpisah dari orang tuanya di seberang sana harus bisa hidup sendiri, jauh dari keluarga. Akhirnya Si Z hanya bisa merenung dan terus merenungkan tentang hidup yang terus Si Z jalani sesuai alurnya. Si Z yakin semua di balik itu ada jalan keluarnya tetapi untuk saat itu belum temukan titik terang yang Si Z pertanyakan. Sebenarnya ada jalan keluar tetapi masih dalam teori dan belum bisa menjalankannya. Si Z terus terombang-ambing dengan angannya dan sering merasakan kesedihan. Si Z sering mengamuk hingga teman yang ada di dekatnya dihajar di pukuli ketika amarahnya tidak terkontrol.

*“Kadang sedih kadang nggak, ya gitulah namanya manusia. sebenarnya mudah cari jati diri, tetapi belum nyentuh yang haqiqi dan caranya sebenarnya mudah tapi sulit untuk menerima mbak. Saya sering marah ngamuk gitu mbak, banyak teman saya yang jengkel karna sekali saya ngamuk saya terus menghantam teman saya yang ada didekat saya meski mereka tidak bersalah”.*¹⁰

Si Z tidak merasa dirinya ada *ego state*. Si Z pernah diberi oleh konselor sebuah *Smith Therapy* yang sama seperti halnya Si A selama

⁹ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 31 Mei 2018

¹⁰ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 01 Juni 2018

terapi berlangsung Si Z, belum merasakan perbedaan apapun. Tetapi anehnya Si Z malah lupa jika pernah melakukan *Smith Therapy* yang konselor berikan. Padahal kala itu Si Z dalam keadaan sadar bahkan Si Z terlihat seperti orang yang berbicara seperti pada umumnya. Konselor sangat terkejut dengan fenomena demikian.

*“Saya benar-benar tidak merasakan apapun mbak ketika konselor ngasih saya terapi, yang saya ingat hanya kita berempat berjalan ke café dan pulangnyanya saya ambil motor dari parkiran café hingga antar mbak pulang kembali ke kos. Selebih dari itu saya tidak ingat apapun”.*¹¹

Dari hal tersebut Si Z terkadang mudah lupa apa yang pernah dialaminya dan itu tak hanya kejadian sekali. Si Z hanya mendapati cerita dari temannya jika Si Z pernah melakukan suatu hal yang tampak sadar padahal tidak sadar. Hal itu berdampak pada kondisi fisik dan psikis Si Z. Secara psikis Si Z mengalami stress semenjak awal berpisah dari keluarganya dan harus beradaptasi di pesantren sorang diri tanpa kenalan siapapun. Si Z mengaku bahwa ia selalu diliputi perasaan kesepian tak ada yang mau menemaninya padahal hidup dalam lingkup pesantren.

Faktor resiko berupa merantau mencari ilmu di pulau seberang kerinduan yang sangat mendalam kepada keluarganya terus menyerang terutama pada sang ibu. Tetapi Si Z masih terlalu takut untuk pulang ke rumah. Si Z merasa bahwa dirinya belum memiliki apa-apa untuk terjun ke

¹¹ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 06 Juni 2018

masyarakat. Si Z selama berada di pesantren tiga tahun belum pernah pulang ke rumah dengan alasan seperti itu. Akhirnya tibalah Si Z lulus dari MA (*Madrasah Aliyyah*) dan pulang ke tempat asalnya. Ketika pulang Si Z merasa janggal dan akhirnya mulai menanyakan nenek tercintanya. Semua keluarga terdiam dan akhirnya ada yang menyuruh Si Z untuk berlapang dada karena nenek tercintanya sudah tutup usia. Semenjak itu Si Z sangat terpukul karna telah kehilangan nenek tercintanya. Si Z sangat marah dan kecewa dengan keluarganya karna tak mau jujur ketika nenek tercintanya telah tiada. Jadi Si Z kehilangan nenek tercintanya sewaktu tinggal dipesantren.

*“Saya rindu keluarga mbak, tapi saya malu karna belum punya cukup ilmu untuk di terjunkan pada masyarakat. Saya sangat marah ketika keluarga saya merahasiakan kematian nenek saya pada saya, saya sangat sayang pada nenek saya satu-satunya. Saya marah pada semuanya, padahal abang dan saudara saya yang ada di Jawa dikabari kalo nenek saya tiada, tetapi kenapa saya sendiri yang tidak dikabari. Saya sungguh bertanya-tanya saat itu dan sampai sekarang saya belum cukup ikhlas”.*¹²

Semenjak itu Si Z sangat marah jika disuruh menceritakan tentang neneknya. Mungkin Si Z pernah menceritakan cerita itu pada saya ketika Si Z tidak sadar dan cerita itu keluar dari mulutnya sesuai dengan alurnya.

¹² Si Z, hasil wawancara pada tanggal 13 Juni 2018

“Sudah mbak jangan ngomongin mbahku, biarkan mbahku uadah anteng jangan di ganggu! Kalo Tanya yang lainnya aja saya jawab. Tapi esok lebaran saya mau pulang, saya yakin saya siap”.¹³

Dukungan dari dalam diri Si Z berkontribusi dalam membentuk tingkat perubahan *ego state* positif terhadap subyek.

“Karena lingkungan saya dirumah juga lingkungan agamis karna banyak dari keluarga saya jebolan pesantren”.¹⁴

Adanya faktor internal dan eksternal diatas, Si Z mampu bangkit pada keadaan *antecedent*. Faktor dominan dalam proses perubahan *ego state* subyek yaitu adanya *sense of purpose in life* (kepekaan adanya tujuan hidup). Hal itu terbentuk sebab adanya dukungan dari sebagian pribadi Si Z dan keluarga berupa tanggung jawab mengajarkan dan menyebarkan ilmu yang telah Si Z dapat di pesantren ketika terjun ke masyarakat. Sementara adanya keterampilan serta optimalnya perubahan *ego state* berkembang baik, dukungan eksternal, kekuatan kepribadian sehingga Si Z mampu mencapai tahap *antecedent* (anteseden) dan ketahap *behaviour* (perilaku).

¹³ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 14 Juni 2018

¹⁴ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 17 Juni 2018

B. Hasil Wawancara Subyek Individu *Ego State* Berkepribadian Ganda

1. Subyek Si A

Dari pemaparan hasil wawancara terhadap subyek Si A, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat faktor resiko pembentuk perubahan *ego state* Si A yang meliputi adanya pengakuan sebagai reinkarnasi dalam keluarga dan keturunan secara genetik. Si A mengalami gangguan terhadap teman imajinasinya. Terlebih pada *labeling* Si A ketika kehilangan uang di dompetnya di masa sekolahnya. Si A juga terlibat berteman pada orang yang ingin menyesatkannya.

Dalam menyelesaikan perubahan *ego state*, subyek mempunyai faktor perubahan *ego state* sehingga membentuk kepribadian subyek yang baru, yaitu faktor internal dalam diri subyek dan faktor eksternal, yaitu dorongan dari luar diri subyek. Adapun penjelasannya yakni sebagai berikut:

a. Perubahan *Ego State* :

1) Permasalahan *labeling* :

Permasalahan *labeling* yang diterima Si A berupa kekerasan fitnah, yaitu mendapat julukan tukang fitnah. *labeling* tersebut merupakan hasil perlawanan Si A atas melaporkan temannya pada guru tersebut yang mengambil uang di dompet Si A.

“Saya tahu dia yang ambil uang saya di dompet karna Cuma ada dia yang di kelas, padahal dalam jangka waktu 30 menit. Dia

*sangat pandai berakting akhirnya guru saya tidak jadi membela saya dan saya di cap tukang fitnah”.*¹⁵

Labeling tersebut berkontribusi membentuk ketidak relaan Si A karna dari kejadian itu ibu Si A langsung jatuh sakit.

2) Adanya perubahan kepribadian

Terdapat berbagai kepribadian dalam Si A yang ikut mendominasi, bahkan membentuk kepribadian lain dalam diri Si A:

- a) Merasa terkucilkan oleh keluarganya. Si A merasa semua meilih keluarganya dibanding dirinya. Akhirnya Si A menghadirkan teman imajinasi yang hanya suara saja.

*“Di saat semua mengucilkan saya, saya berteman dengan teman imajinasi yang hanya suara saja”.*¹⁶

- b) Lambat laun setelah *Smith Therapy* dan *control* diri subyek bisa merubah kepribadiannya sehingga tak seperti dulu. Menurut observasi peneliti pada subyek, subyek terlihat lebih baik bahkan tak terlihat murung ketika awal peneliti bertemu subyek sebelumnya. Bahkan sekarang ibadah subyek jauh lebih baik.

*“Saya merasa diri saya tidak tertekan lagi setelah teman imajinasi saya pergi”.*¹⁷

¹⁵ Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

¹⁶ Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

¹⁷ Si A, hasil wawancara pada tanggal 10 Juni 2018

3) Permasalahan sosial

Permasalahan sosial di lingkungan sekolah lama Si A timbul akibat *labeling* tukang fitnah terhadap anak Si A. Permasalahan tersebut berupa pendekriminasi, *labeling negative* dan *bulliyng*. Hal tersebut ikut membentuk faktor resiko adanya perubahan kepribadian subyek.

“Semenjak kejadian itu saya dicap tukang fitnah”.¹⁸

b. Faktor Perubahan *Ego State* Si A

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut berperan dalam membentuk merubah kepribadian ganda subyek yaitu sifat religiusitas berupa sifat rajin ibadah dan adanya harapan terhadap Tuhan yang ada dalam diri subyek. Sifat tersebut menjadi suatu rutinitas dan penguat subyek dalam menghadapi pelabelan negatif terhadap dirinya.

“Hidup saya sekarang perbanyak bersyukur aja mbak. Saya pasrah kepada Tuhan”.¹⁹

2) Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal yang menjadi pendukung Si A dalam menghadapi perasaan emosionalnya tersebut yaitu adanya dukungan dari sebagian kecil pribadinya lewat terapi ringan yang diberikan konselor yang bersimpati terhadap permasalahan Subyek Si A. Dukungan tersebut berupa motivasi dan dukungan dalam diri.

¹⁸ Si A, hasil wawancara pada tanggal 28 Mei 2018

¹⁹ Si A, hasil wawancara pada tanggal 19 Juni 2018

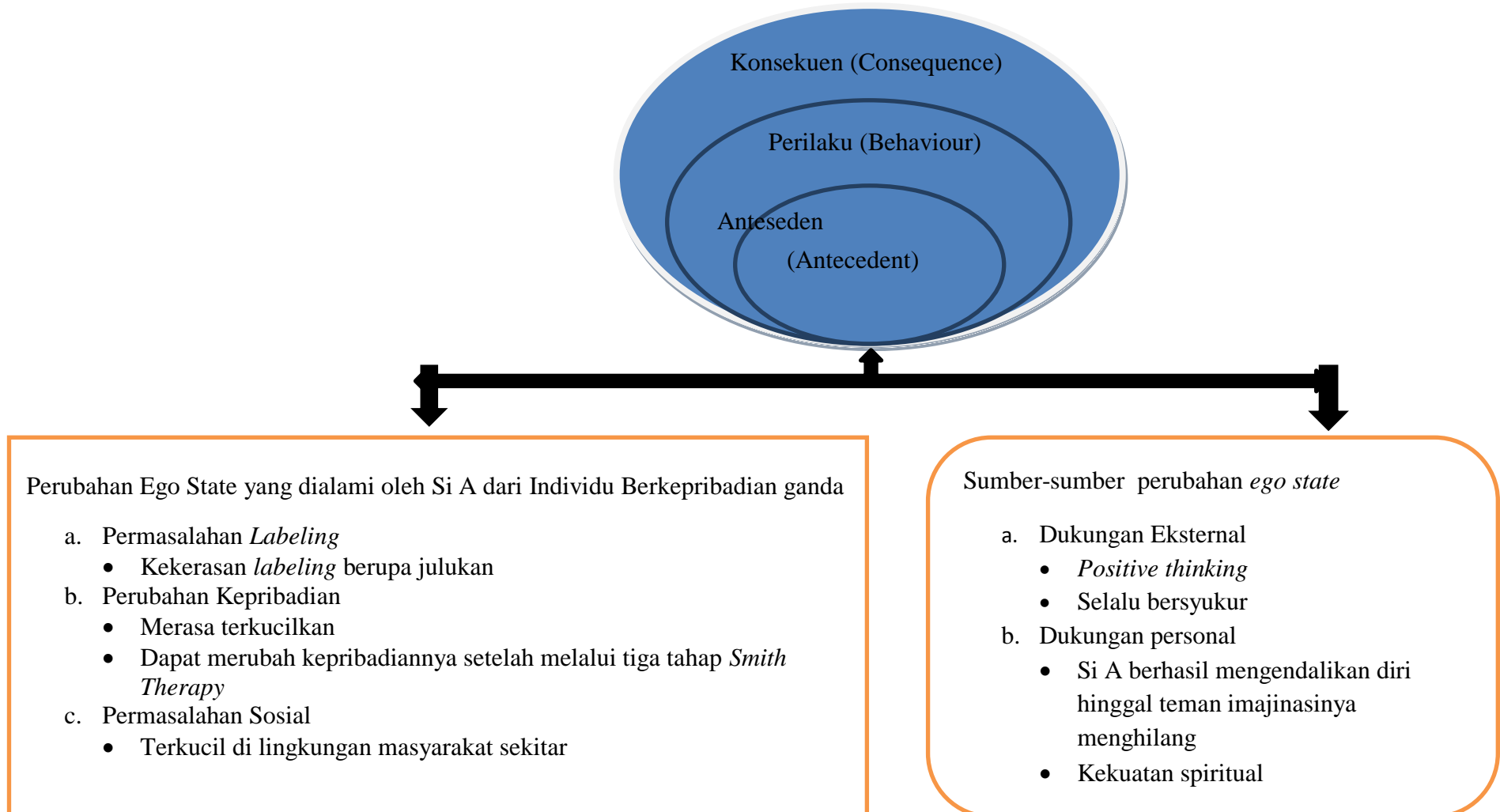
“Saya terus positif thinking mbak entah apapun yang terjadi dan ada teman yang mengerti tentang perasaan yang dialami saya”.²⁰

c. Proses Perubahan *Ego State* Si A

Sumber perubahan kepribadian subyek terdiri dari faktor internal berupa sifat religiusitas dan faktor eksternal berupa dukungan dalam diri dan usaha dalam diri sebagian. Adapun faktor yang dominan dalam proses perubahan *ego state* pada subyek Si A berupa sikap religius. Adanya harapan kepada Tuhan dalam diri subyek dapat membentuk pola pikir yang positif dalam menghadapi masalah. Selain membentuk pola pikir, keyakinan dan harapan kepada Tuhan berdampak pada aktivitas sehari-hari Si A dan membentuk *coping stress* yang positif dengan mengisi waktu keterpurukannya dengan beribadah kepada Tuhan. Si A hanya telah mencapai proses perubahan *ego state* Si A pada tahap *consequence* (konsekuen). Adapun skema dari proses perubahan *ego state* subyek yaitu sebagai berikut:

²⁰ Si A, hasil wawancara pada tanggal 19 Juni 2018

4.1 Diagram perubahan *ego state* subjek Si A



2. Subyek Si Z

Hasil wawancara terhadap Si Z secara garis besar memaparkan adanya Perubahan *ego state* berupa perantauan dari rumahnya menuju mencari ilmu. Dari permasalahan beradaptasi dan tinggal sendiri di tempat yang jauh dari jangkauan keluarga, terdapat tema-tema yang berkontribusi dalam tahapan-tahapan perubahan *ego state* pada subyek Si Z yang meliputi adanya kekuatan eksternal dan internal. Adapun penjelasan hasil wawancara yakni sebagai berikut :

a. Perubahan *ego state*

Kesepian dan merasa sendiri oleh subyek menjadikan perubahan kepribadian dalam diri subyek. Perubahan yang dialami subyek ketika subyek mencari jati diri subyek dalam tempat tinggal barunya di sebuah pesantren. Kesulitan beradaptasi subyek dimulai dari mencari teman hingga jati diri subyek. Awalnya Si Z bingung harus bagaimana menjalani hidup tanpa keluarga, khususnya ibu.

*“Saya bingung mbak awal di pesantren saya belum mengenal satu sama lain teman saya, apalagi saya baru saja berpisah sama keluarga saya diseberang sana. Ada abang dan keluarga saya mbak di jawa tetapi terletak di pesantren yang berbeda tetapi saya menyendiri disini”.*²¹

Pelabelan diri juga berdampak pada Si Z karna subyek selalu merasakan kebingungan dalam mencari jati diri. Dari sinilah subyek

²¹ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 31 Mei 2018

merasakan perubahan kepribadian yang subyek alami. Ketika subyek merasakan perubahan kepribadian.

1) Perubahan Kepribadian

Dalam mengatasi perubahan *ego state* Si Z terus merasakan terombang-ambing mencari jati dirinya yang sebenarnya. Si Z di beri terapi ringan yang konselor berikan. Tetapi belum juga ada perubahan. Ketika diberi terapi ringan subyek merasakan adanya yang sakit dan sesak. Tetapi keesokan harinya ketika subyek ditanya oleh peneliti subyek lupa dan tak ingat apapun kejadian kemarin.

*“Saya itu tertekan mbak sama diri saya sendiri. Saya belum temukan jati diri saya yang haq. Sebenarnya caranya mudah tetapi belum bisa menjalankannya. Saya tak ingat apapun tentang terapi yang konselor beri ke saya, saya hanya ingat kita berempat ke café lalu ketika mbak mulai terapi saya tidak ingat yang saya ingat dada saya sakit dan sesak, lalu pulang dan mengantar mbak ke kos”.*²²

2) Permasalahan Emosi

Si Z sangat terpuruk setelah kehilangan nenek yang subyek cintai. Keterpurukan itu bermula subyek pulang dari pesantren ketika pulang subyek merasa aneh karena ada yang kurang. Akhirnya subyek menanyakan kemana neneknya. Ketika diberitahu subyek langsung mengamuk.

²² Si Z, hasil wawancara pada tanggal 31 Mei 2018

*“Saya belum terima ketika keluarga merahasiakan tentang kematian nenek yang saya sangat cintai. Ketika itu saya sangat marah dan mengamuk pada semua orang yang ada. Sudahlah mbak jangan nanyain tentang nenek, nenek sudah tenang dialaminya”.*²³

Si Z masih sangat sensitif ketika ditanya atau disuruh menceritakan tentang perasaan ikhlasnya ketika ditanya tentang kematian sang nenek.

b. Faktor Perubahan *Ego State* Si Z

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut berperan dalam membentuk merubah kepribadian ganda subyek yaitu sifat religiusitas berupa sifat rajin ibadah dan adanya harapan terhadap Tuhan yang ada dalam diri subyek. Sifat tersebut menjadi suatu rutinitas dan penguat subyek dalam menghadapi perubahan *ego state* pada dirinya.

*“Hidup saya sekarang perbanyak bersyukur aja mbak. Saya pasrah kepada Tuhan”.*²⁴

2) Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal yang menjadi pendukung Si Z dalam menghadapi perasaan emosionalnya tersebut yaitu adanya dukungan dari sebagian kecil pribadinya lewat *Smith Therapy* yang konselor berikan yang bersimpati terhadap permasalahan Subyek Si Z. Dukungan tersebut berupa motivasi dan dukungan dalam diri.

²³ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 13 Juni 2018

²⁴ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 20 Juni 2018

“Saya terus positif thinking mbak entah apapun yang terjadi dan ada teman yang mengerti tentang perasaan yang dialami saya”.²⁵

c. Proses Perubahan *Ego State* Si Z

Sumber perubahan kepribadian subyek terdiri dari faktor internal berupa sifat religiusitas dan faktor eksternal berupa dukungan dalam diri dan usaha dalam diri sebagian. Adapun faktor yang dominan dalam proses perubahan *ego state* pada subyek Si Z berupa sikap religius. Adanya harapan kepada Tuhan dalam diri subyek dapat membentuk pola pikir yang positif dalam menghadapi masalah. Selain membentuk pola pikir, keyakinan dan harapan kepada Tuhan berdampak pada aktivitas sehari-hari Si Z dan membentuk *coping stress* yang positif dengan mengisi waktu keterpurukannya dengan beribadah kepada Tuhan. Si Z hanya telah mencapai proses perubahan *ego state* Si Z pada tahap *behaviour* (perilaku). Adapun skema dari proses perubahan *ego state* subyek yaitu sebagai berikut:

²⁵ Si Z, hasil wawancara pada tanggal 20 Juni 2018

4.2 Diagram perubahan *ego state* subjek Si Z