

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Perubahan *Ego State Study* Individu Berkepribadian Ganda**

Berdasarkan interview yang dilakukan peneliti dengan subjek, peneliti menemukan fakta bahwa pada awalnya ketika subjek merasakan ada kepribadian lain yang subyek alami, seperti perubahan *mood*, perubahan sikap, perubahan emosional dan pencarian jati diri. Subjek merasa orang lain tidak akan bisa memahami atau tidak sependapat dengan subyek. Awalnya subyek merasa terpuruk dan keterpurukannya tak menemukan titik terang. Terkadang pula subyek bertanya pada diri sendiri, subyek merasa ia tidak normal seperti anak lain pada umumnya. Namun, subyek tersebut mengaku terkadang sulit menerima kenyataan kondisi jalan hidupnya. Pada awalnya mereka belum bisa mengikhhlaskan atas kejadian buruk yang pernah dialaminya dan mengikhhlaskannya sangat sulit sekali namun setelah berjalannya waktu disertai terapi ringan tersebut mereka mampu menerima kondisi dan keadaan perkembangan diri mereka.

Individu perlu memahami posisinya dalam keluarga dan lingkungan sosial sekitarnya. Posisi subyek harus siap menerima kenyataan hidup apapun. Sedangkan lingkungan dimanapun subyek tinggal mempunyai peranan yang sangat besar dalam mempengaruhi kehidupan dan perubahan kepribadian subyek. Kedudukan dan fungsi *coping stress* bersifat fundamental, karena pribadi adalah

motivator utama dan dukungan keluarga juga merupakan wadah pembentukan akhlak yang pertama bagi subyek.

Sebagaimana diungkapkan oleh Watkins, *ego state* dalam penelitian ini merupakan suatu perubahan positif individu dalam sebuah kejadian dalam hidup yang berdampak negatif sehingga membawa kepada tekanan fisik dan psikis. Dalam artikel Adi W. Gunawan “*ego state dan alter*” yang menyatakan bahwa ada dua jalur jenis *ego state* yaitu normal *ego state* dan *ego state*. *Normal ego state* mampu berkomunikasi dengan baik dengan *ego state* lainnya. Sedangkan *alter* adalah *ego state* yang jalinan komunikasinya sangat buruk atau (hampir) terputus dengan *ego state* lainnya.<sup>1</sup>

Subjek yang ditemukan dalam penelitian ini mengacu Watkins yakni, (a) *Ego state* umumnya tercipta saat seseorang masih kecil atau di usia muda. Namun dalam diri klien juga bisa ditemukan *ego state* janin, bayi, anak kecil, remaja, dewasa, atau orang tua. *Ego state* juga mempunyai jenis kelamin pria dan wanita. (b) *Ego state* ini bisa ada dalam diri baik klien pria maupun wanita. Dengan kata lain, dalam diri seorang wanita bisa ada *ego state* berjenis kelamin baik pria maupun wanita, mulai yang usia muda hingga yang tua. Demikian juga dalam diri seorang pria.<sup>2</sup> (c) Kemampuan sosial atau interpersonal di dalam penelitian ini karena *labelling negative* dari diri sendiri membuat kemampuan bersosialisasi menjadi terhambat.

---

<sup>1</sup>Adi W. Gunawan, “*Memahami Ego State*”, *Memahami Ego State*, 21 Juli 2010. Diakses pada tanggal 10 Februari 2018 pada pukul 15:00.  
<http://www.adiwgunawan.com/articles/understanding-ego-state>

<sup>2</sup>Ibid. <http://www.adiwgunawan.com/articles/understanding-ego-state>

Kenyataan yang terjadi pada sekarang adalah kurangnya perhatian pada pada diri sendiri, belum berani menampilkan dirinya atau terjun di masyarakat pada masa mendatang. Kurangnya percaya diri ini menyebabkan individu akan lebih mencari perhatian pada dunia lain seperti asyik sendiri bahkan menghadirkan teman khayalannya. Pada kenyataannya juga sekarang ini ada beberapa orang yang memiliki teman imajinasinya yang ia ciptakan sendiri melalui fikirannya, misalnya bisa berupa suara dan mereka seperti berbicara sendiri.

Hal tersebut menunjukkan pada kita betapa pentingnya perubahan dan perubahan kepribadiannya. Hal tersebut pada dasarnya bersifat fundamental karena pada hakikatnya subyek harus membangun perubahan *ego state* pada diri subyek agar tidak dipandang sebelah mata bahkan tertekan pada diri sendiri.

Orang tua atau keluarga merupakan tempat dan lingkungan pertama bagi subjek yang sangat berperan penting dalam setiap perkembangan pribadi subjek. Hal ini akan terkait dengan adaptasi subjek ketika ada permasalahan hidup yang datang pada diri subyek. Peneliti menemukan data bahwa *coping stress* yang baik untuk subjek kepribadian ganda adalah menerapkan *smith therapy* untuk pengendalian diri yang tak lain adalah untuk berserah diri pada Tuhan dan selalu bersyukur hingga sekarang diberi umur panjang. Sehingga nantinya diharapkan akan terbentuk *ego state* yang positif.

Sebenarnya subyek dapat merubah kepribadiannya tetapi menurut penuturan salah satu subyek cara menemukan jati diri sangatlah sederhana tetapi belum menemukan yang haq. Adapun proses dan tahapan *ego state* dengan

melalui beberapa tahap terapi ringan menurut Watkins dan Watkins menyebutkan *ego state* dan *introject* walaupun sama-sama disebut sebagai Part atau Bagian Diri namun berbeda menurut sumber terciptanya. *Ego state* berasal dari dalam diri subyek sedangkan *introject* berasal dari luar. *Introject* adalah persepsi tentang seseorang yang terinternalisasi ke dalam pikiran bawah sadar. Dengan demikian bisa terdapat sangat banyak *introject* dalam diri seseorang. Dalam proses terapi, khususnya saat menggunakan teknik *ego state therapy*, untuk bisa memproses trauma, maka *ego state* yang mengalami trauma perlu diaktifkan agar emosi yang tersimpan dalam *ego state* ini bisa diproses.<sup>3</sup>

Tiga tahapan modifikasi perilaku yang terjadi ketika seseorang mengalami perubahan *ego state* antara lain yaitu, anteseden, perilaku dan konsekuensi.<sup>4</sup> Adapun subjek Si A dan Si Z saat mereka mengalami perubahan *ego state* dan individu berkepribadian ganda yang sangat tidak menyenangkan dalam hidup tetapi mereka dapat tercapai tahap *antecedent* (antisipasi). Sedangkan subjek Si Z yang masih mencapai tahap *behaviour* (perilaku) dan subjek Si A mampu mencapai tahap *consequence* (konsekuensi). Dengan melalui beberapa proses tahapan sehingga dapat individu membentuk perubahan *ego state*.

Beberapa point tersebut sesuai dengan pada kenyataan dilapangan beberapa cara merubah kepribadian ganda subyek yang dilakukan subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Diantaranya yang *pertama* menanamkan *antecedent* (anteseden) pada individu berkepribadian ganda, dimana subjek juga mengantisipasi jika terbawa emosi maka dapat merubah kepribadian. *Kedua*

---

<sup>3</sup>*Ibid.* <http://www.adiwgunawan.com/articles/understanding-ego-state>

<sup>4</sup>V. Mark Durand-David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*, (ABC Observasi, Pustaka Pelajar Yogyakarta : 2006), hlm. 100

mengenai *behaviour* (perilaku) subyek ketika mulai terjadi perubahan kepribadian dan bagaimana caranya agar sikapnya tidak berubah dan tetap dalam emosi stabil, dalam teori diatas diungkapkan membiasakan diri untuk selalu berdoa pada Tuhan, kenyataannya dengan kehidupan subjek dilapangan yaitu subjek selalu berusaha memperbaiki diri dengan membimbing diri sendiri agar tetap di jalan Tuhan. *Ketiga* menerima *consequence* (konsekuen) ketika subyek berhasil merubah *ego state* positif maka akan ada hasilnya, ketika subjek sudah merubah sifat subjek menjadi lebih baik maka subjek mendapat konsekuensi tersebut.

Hal-hal tersebut menurut pengakuan subjek tentunya memanglah tidak mudah dan membutuhkan waktu yang cukup lama dan terus melalui beberapa tahapan. Individu berkepribadian ganda adalah salah satu individu yang sering memiliki *mood* yang berubah-ubah terkadang kacau bahkan sering menghadirkan sosok dalam imajinasinya. Maka dari itu peneliti ingin mengarahkan individu yang memiliki kepribadian ganda itu agar individu bisa mengolah tingkat emosionalnya dan mulai mengenali jati diri mereka yang haq.

Jati diri yang dimaksud disini adalah menemukan jati diri dalam diri setiap individu dalam arti mereka benar-benar mengenali diri mereka sendiri. Menemukan adalah pengalaman yang mencerahkan. Subjek dapat beradaptasi dimanapun tempatnya dan melakukan hal-hal untuk diri sendiri, untuk pertama kalinya. Perasaan ini sulit dijelaskan dengan kata-kata, tetapi jika subyek belum mengetahui siapa diri subyek sebenarnya, hal ini sulit untuk diabaikan. Menemukan jati diri tidaklah mudah, tetapi seperti kata pepatah, hasilnya akan setimpal. Individu manapun pasti ingin segera mengetahui seperti apa jati diri itu,

begitu juga harapan yang dimiliki subyek berkepribadian ganda yang memiliki bermacam karakter hingga terkadang lupa apa yang telah terjadi begitu saja. Mereka juga mendapat dukungan terhadap keluarga, atau orang terdekat seperti teman yang mereka percaya. Subyek meyakini bahwa semua yang terjadi dengan kehidupan mereka adalah sudah takdir dari Sang Maha Kuasa, mereka yakin dengan menerima keadaan perubahan *ego state* yang mereka alami. Mereka juga tak lupa untuk selalu bersyukur dan ibadah kepada Tuhan.

### **B. Dampak Positif Perubahan *Ego State Study* Individu Berkepribadian Ganda**

*Ego* adalah perasaan yang kuat akan jati diri subyek yang sangat penting. Hilangnya identitas adalah sebuah penyakit. Perasaan akan identitas yang terpisah merupakan tabir antara manusia dengan Tuhan. Perasaan inilah yang mengacaukan kenyataan dan menghalang manusia untuk mengetahui sifat ketuhanan. Tujuan transformasikan *ego* adalah mengilangkan perasaan identitas terpisah tersebut. Ketika akhirnya kita menyadari kefanaan diri, pribadi dapat menyempurnakan persatuan manusia dengan Tuhan.

Perbedaan antara *ego* positif yang sehat dan *ego* negatif yang mementingkan diri sendiri dalam psikologi sufi. Carl Jung, menuliskan bahwa *ego* haruslah kuat agar mampu mengatasi perubahan radikal dan tuntunan yang *intens* dari jalan spiritual. Hal ini berarti penghormatan terhadap diri sendiri dan kesadaran akan kemampuan dan sifat manusia yang positif.

*Ego* positif membantu kita untuk mencapai tujuan kita. *Ego negative* memamerkan kesadaran akan nilai diri berlebihan, serta pendekatan yang egois

atau pemusatan pada diri sendiri terhadap kehidupan. *Ego negative* secara *continue* berusaha agar kita melayaninya; bagaikan member tunggangan pada seekor keledai dan bukannya menunggangi keledai tersebut.<sup>5</sup>

Dilihat dari seberapa sering suatu *ego state* muncul atau aktif maka kita mengenal ada dua jenis *ego state* yaitu *surface* dan *underlying ego state*. *Surface ego state* adalah *ego state* yang sering muncul atau digunakan dalam menjalani hidup dan berinteraksi dengan lingkungan. Sedangkan *underlying ego state* adalah *ego state* yang jarang muncul atau digunakan. Saat seseorang mengalami suatu pengalaman hidup dengan menggunakan *ego state* tertentu maka *ego state* ini disebut sebagai *ego state* yang *executive* atau yang memegang kendali. Secara umum dalam keseharian *surface ego state* yang aktif berkisar antara empat hingga lima.

*Ego state* saling berkomunikasi satu dengan yang lain. Umumnya yang paling mudah diajak berkomunikasi adalah *surface ego state* karena mereka mudah untuk berbagi informasi. Bisa juga terjadi ada *underlying ego state* yang tidak berkomunikasi dengan *surface ego state*. Bila demikian kondisinya kita tidak bisa mengakses informasi yang ada pada *underlying ego state* ini dengan menggunakan cara biasa.<sup>6</sup>

Ketika dada kita telah dibersihkan dan hati kita telah terbuka, kita mulai mampu melampaui permukaan luar dan merasakan apa yang tersembunyi di dalam. Perilaku yang melukai orang lain atau melanggar prinsip-prinsip spiritual

---

<sup>5</sup>Robert Frager, Ph.D., *Psikologi Sufi : Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, (Konsep Dasar Psikologi Sufi, Zaman Jakarta : 2014), hlm. 40

<sup>6</sup>Adi W. Gunawan, “*Klasifikasi Ego State : Surface dan Underlying Ego State*”, Memahami Ego State, 21 Juli 2010. Diakses pada tanggal 10 Februari 2018 pada pukul 15:00. <http://www.adiwgunawan.com/articles/understanding-ego-state>

umum (kejujuran, ketulusan dan belas kasih) cenderung akan menutup dan mengeraskan hati. Menjadi seorang darwis yang miliki hati lembut, peka dan penuh pemahaman.<sup>7</sup>

Jika subyek menyadari bahwa hati manusia adalah kuil Tuhan, maka kepekaan kita terhadap *nafs*, dan keseluruhan psikologis kita akan tertransformasikan. Dari sudut pandang ini, kita bukanlah makhluk duniawi yang mencari spiritualitas; kita adalah makhluk spiritual yang berusaha menemukan diri kita yang sejati.<sup>8</sup>

Untuk kebaikan dan kemajuan diri subyek, pahamiilah bahwa ada bagian-bagian diri kita yang hidup dan terbentuk selama aktivitas dan interaksi dengan lingkungan. Bagian diri ini hidup dan berkembang bersama kita. Bagian diri ini punya emosi lapisan lapisan emosi dan kesadaran sendiri.

Fahamiilah bagian diri ini atau ego personality dalam diri subyek bisa lebih dari satu dan konon paling sedikit ada lima. Pahami juga ketika subyek mengalami konflik diri, sebenarnya yang terjadi adalah konflik antara *ego personality* yang ada di dalam diri subyek. *Ego personality* dalam diri subyek pun bisa terbentuk dari interaksi dengan orang lain – dalam istilah kami disebut *introjects*. Beberapa manfaat lainnya memahami konsep *ego personality* adalah antara lain:

1. Subyek akan sadar dan tahu cara mengatasi konflik antara bagian-bagian diri ini.

---

<sup>7</sup>Robert Frager, Ph.D., *Psikologi Sufi : Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, (Konsep Dasar Psikologi Sufi, Zaman Jakarta : 2014), hlm. 69

<sup>8</sup>Robert Frager, Ph.D., *Psikologi Sufi : Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, (Konsep Dasar Psikologi Sufi, Zaman Jakarta : 2014), hlm. 87

2. Subyek akan mampu “*switch*” dari satu bagian diri ke bagian diri yang lain (secara sengaja dan dengan kesadaran penuh).<sup>9</sup>

Perubahan berperilaku baik atau tata karma yang baik. Bertindak dengan penuh perhatian, kesantunan, kehalusan budi bahasa, keagungan dan penghormatan terhadap orang lain.<sup>10</sup> Kualitas perilaku kerap menja disangat luar biasa ketika melihat orang-orang melayani. Hubungan kasih sayang dan kepekaan mulai terlihat dari sifat seseorang.<sup>11</sup> Rasa syukur pada Tuhan di setiap insan adalah sifat terbaik. Rasa syukur itu pasti didasari oleh perubahan *ego state* pada subyek yang telah merasakan nikmatnya menemukan jati diri setelah melalui berbagai rintangan duniawi. Makadari itu manusia seharusnya tak boleh lepas dari perasaan bersyukur pada sang Ilahi atas segalanya yang telah anugrahi kehidupan ini.

---

<sup>9</sup>Adi W. Gunawan, “*Ego Personality Konsep yang Perlu Anda Fahami Untuk Kebaikan Hidup Anda*”, Memahami Ego State, 21 Juli 2010. Diakses pada tanggal 10 Februari 2018 pada pukul 15:00. <http://www.adiwgunawan.com/articles/understanding-ego-state>

<sup>10</sup>Robert Frager, Ph.D., *Psikologi Sufi : Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, (Konsep Dasar Psikologi Sufi, Zaman Jakarta : 2014), hlm. 241

<sup>11</sup>*Ibid*, hlm. 242