

TEMA-TEMA SUBKEPRIBADIAN DALAM PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL

Hendro Prabowo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat
ndrahu@yahoo.com

Abstrak

Menurut Rainwater (dalam Brown, 2000) subkepribadian mengorganisasikan dirinya di antara suatu kebutuhan di dalam jiwa (psyche). Menurut Rainwater kekuatan masing-masing menghasilkan keadaan yang merupakan kebutuhan awal yang muncul dan diyakini bahwa setiap orang adalah suatu campuran keberagaman dari subkepribadian individual. Rueffler (dalam Brown, 2000) memahami suatu subkepribadian menjadi suatu struktur dinamis adalah suatu yang saling berhubungan secara kompleks berkaitan dengan energi, pikiran, dan perilaku, pada suatu peristiwa tertentu, bergabung menjadi seperangkat pola yang berbeda. Suatu subkepribadian memiliki cirinya sendiri, kebutuhan untuk menjadi eksis dan pemenuhan kebutuhan dari kemauan, keinginan, dan kebutuhan pribadi. Jenis-jenis subkepribadian yang dapat eksis di dalam diri setiap orang dapat memiliki keragaman, yang dalam literatur Barat di antaranya adalah "inner child," "inner mother," "inner father," "biarawan," "korban," "mistik," "si penakut," dan lain-lain. Penelitian ini adalah hasil kajian empiris dalam mengidentifikasi subkepribadian dalam sesi terapi. Beberapa jenis subkepribadian yang ditemukan ternyata berbeda dengan subkepribadian yang ada dalam literatur Barat.

Kata Kunci: psikoterapi transpersonal, subkepribadian

THE SUBPERSONALITIES THEME IN TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY

Abstract

Rainwater (in Brown, 2000) thought subpersonalities organized themselves around a need within the psyche. She thought the strength of each was the result of the circumstances out of which the need initially was born and believed that each human being was a manifold mixture of very individual subpersonalities. Rueffler (in Brown, 2000) understood a subpersonality to be a dynamic structure which was once a complex of interconnected energies, thoughts, and behaviors but which, at a certain moment, coalesces into a distinct pattern set. It has its own characteristics, demands its own existence and the fulfillment of its wishes, wants, and needs through the personality. The kinds of subpersonalities that can exist within any one person can be infinitely variable, including an "inner child," "inner mother," "inner father," "monk," "victim," "mystic," "fearful one," etc. This research is an empirical study to identify subpersonality in the therapy session. Some kinds of subpersonalities that found, in fact, are different with the kinds of subpersonalities in western literature.

Key Words: transpersonal psychotherapy, subpersonalities.

PENDAHULUAN

Roberto Assagioli (dalam Sørensen, 2006) mendefinisikan subkepribadian sebagai organisasi subkepribadian adalah amat nyata dan kadang-kadang mengejutkan, mengherankan atau menakutkan. Seseorang menemukan perbedaan sifat yang kuat dan seringkali amat berlawanan yang ditampilkan dalam peran-peran yang berbeda. Orang awam mengubah satu subkepribadian menuju subkepribadian yang lain tanpa kesadaran yang jelas, dan hanya sedikit alur ingatan yang mengkoneksikannya; namun bagi tujuan praktis mereka ini amat berbeda-mereka bertindak secara berbeda, mereka menunjukkan sifat yang amat berbeda pula..

Menurut Rainwater (dalam Brown, 2000) subkepribadian mengorganisasikan dirinya di antara suatu kebutuhan di dalam jiwa (*psyche*). Menurutnya kekuatan masing-masing menghasilkan keadaan yang merupakan kebutuhan awal yang muncul dan diyakini bahwa setiap orang adalah suatu campuran keberagaman dari subkepribadian individual. Rueffler (1995 dalam Brown) memahami suatu subkepribadian menjadi suatu struktur dinamis adalah suatu yang saling berhubungan secara kompleks berkaitan dengan energi, pikiran, dan perilaku, pada suatu peristiwa tertentu, bergabung menjadi seperangkat pola yang berbeda. Suatu subkepribadian memiliki cirinya sendiri, kebutuhan untuk menjadi eksis dan pemenuhan kebutuhan dari kemauan, keinginan, dan kebutuhan pribadi. Jenis-jenis subkepribadian yang dapat eksis di dalam diri setiap orang dapat memiliki keragaman, termasuk di dalamnya "*inner child*," "*inner mother*," "*inner father*," "biarawan," "korban," "mistik," "si penakut," dan lain-lain.

Virginia Satir (dalam Rueffler, 2006), menyebut subkepribadian sebagai "Wajah Saya yang Beragam" dan melihat mereka sebagai bagian-bagian dari kepribadian kita yang saling bergantung

satu sama lainnya. Kehadirannya tidak dapat berdiri sendiri. Rainwater (dalam Rueffler, 2006) menggambarkan subkepribadian seperti berikut ini setiap subkepribadian mengatur dirinya sendiri berdekatan dengan kebutuhan tertentu dari kepribadian secara keseluruhan. Seberapa kuat masing-masing (subkepribadian) mungkin merupakan hasil dari kondisi-kondisi saat kebutuhan tersebut muncul untuk pertama kalinya. Setiap manusia merupakan campuran dari beragam subkepribadian yang masing-masing mempunyai sifat yang berbeda satu sama lainnya.

Subkepribadian berfungsi sebagai alat untuk mengekspresikan diri ke dalam dunia dan sebagai lensa melalui mana kepribadian dapat dirasakan, hidup dan dialami. Sebagai struktur psikodinamika yang aktif, mereka mencari pemenuhan kebutuhannya melalui pengekspresian dirinya di dunia luar. Bisa saja terjadi, seseorang samasekali tidak menyadari subkepribadiannya yang mana yang sedang mendominasi hidupnya. Sekalipun demikian, dengan menjadi sadar tentang bagaimana caranya suatu subkepribadian mengekspresikan diri, maka seseorang akan mempunyai akses untuk memasuki jiwanya dan mengidentifikasi struktur psikodinamikanya yang sedang bekerja. Kita dapat melihat berbagai peran yang ada di dalam diri dan yang tampak di luar, yang saling mempengaruhi satu sama lain, melalui berbagai pengekspresian subkepribadian kita. Perubahan atau transformasi yang terjadi pada satu subkepribadianpun akan berdampak pada keseluruhan sistem dari jiwa orang yang bersangkutan (Rueffler, 2006).

Suatu subkepribadian, atau suatu struktur psikodinamik yang aktif, atau suatu bagian dari kepribadian menunjukkan ciri-ciri, kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginannya. Hal-hal itu terekspresikan melalui pola-pola emosional dan mental orang yang bersangkutan. Dalam situasi yang berbeda,

yang muncul adalah struktur psikodinamika yang lain. Peristiwa yang berbeda akan menimbulkan reaksi yang berbeda dari sistem subkepribadian kita (Rueffler, 2006).

Menurut Rueffler (2006) bila kita melihat asal muasal subkepribadian, cukup jelas terlihat bahwa struktur-strukturnya tidak dapat dilepaskan dari lingkungan psikologis dan perkembangan diri pada masa kanak-kanak.

Bagi Sliker (dalam Rueffler, 2006) perkembangan subkepribadian berawal dari bulan-bulan pertama awal masa kanak-kanak. Pada usia satu atau dua tahun, struktur-struktur psikologis seorang anak sudah terbentuk, perilakunya mempunyai ciri-ciri tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan dan keinginan tertentu pula. Dengan berjalannya waktu dan bergantung pada pengalaman serta ingatan yang terbangun, subkepribadian-subkepribadian tersebut menjadi berdimensi banyak dan menjadi kian kompleks.

Meriam (dalam Rueffler, 2006) mengkaitkan asal-muasal dari subkepribadian pada perkembangan awal masa kanak-kanak dan ketidakmampuan untuk mengintegrasikan "hubungan antar objek". Ia mempelajari secara rinci terpisahnya ciri-ciri positif dan negatif subkepribadian dan menyimpulkan bahwa mungkin tidak ada satupun dari subkepribadian yang tidak terlahir karena trauma pada masa awal. Artinya setiap dari kita pernah mengalami luka yang mendalam pada masa kanak-kanak.

Asal mula dan kelahiran subkepribadian, seringkali ini berkaitan dengan warisan psikologis, yang asal mulanya dapat ditelusuri balik pada orangtua, kakek-nenek kita atau pun yang lebih jauh lagi. Pola psikologis yang serupa dapat dikenali dalam warisan budaya dan tampaknya telah ada selama ratusan tahun dalam budaya dan agama. Pola-pola psikologis yang tidak disadari ini diteruskan dari ibu ke anaknya melalui

hubungan yang terjalin antara ke duanya semasa di dalam rahim.

Struktur-struktur psikodinamik, yang terpendam dalam janin dan pada yang baru dilahirkan, diperkuat melalui pengalamannya dengan tokoh-tokoh yang ia jadikan contoh dan pengasuh utamanya. Proses ini terjadi selama fase-fase awal perkembangan hingga fase "mampu melihat konsistensi dari suatu obyek" (konsistensi obyek) pada usia 22 atau 30 bulan (Mahler dalam Rueffler, 2006). Pada masa ini, bayangan yang ada di dalam dirinya tentang dunia luar mulai menjadi stabil.

Sang anak mulai menjadikan perilaku pengasuh utamanya, orang tua dan lingkungan sebagai bagian dalam dirinya. Reaksi-reaksinya terhadap perilaku-perilaku ini memperkuat struktur-struktur psikodinamikanya. Awal terbentuknya subkepribadian adalah ketika perilaku-perilaku ini membentuk bayangan di dalam diri si anak. Kita dapat mengatakan ia berada pada fase *object consistency*. Subkepribadian itu akan mengkristal melalui diulang-ulangnya respon-respon yang dipelajari oleh si anak. Setiap pengulangan akan menguatkan struktur yang ada. Ini terjadi baik pada subkepribadian yang mempunyai ciri-ciri yang negatif maupun yang positif. Lingkungan dan pengasuh utama mempunyai pengaruh yang sangat menentukan bagi terbentuknya perilaku dan reaksi si anak.

Subkepribadian-subkepribadian yang masih sangat muda ini mulanya terbentuk untuk melindungi kepribadian. Mereka berkembang karena adanya kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan seringkali karena tuntutan agar tetap bisa bertahan hidup. Lahirnya suatu subkepribadian adalah ketika subkepribadian tersebut dapat dikenali sebagai bagian dari kepribadian. Mereka kemudian butuh untuk dapat merealisasikan harapan, kebutuhan dan keinginannya. Jadi seperti ada ciri-ciri

yang mulanya berdiri sendiri-sendiri kemudian diperkuat dan saling tertarik satu sama lainnya, dan kemudian sekarang mereka menjadi mempunyai kehidupannya sendiri, kemauannya sendiri, dan tujuan-tujuannya sendiri. Tidak jarang terjadi konflik antar subkepribadian tersebut. Setiap subkepribadian jadi dipaksa untuk mengekspresikan dan menyadari kualitasnya, apakah bersifat destruktif atau konstruktif. Proses seperti itu seringkali terjadi tanpa kita sadari dan membuat kita berada pada suatu fenomena yang sangat kita kenal, seperti ekspresi ini: "Aku tidak ingin melakukannya, tapi ternyata aku melakukannya lagi".

Selama kehidupan kita, subkepribadian terbentuk melalui pengulangan yang terus menerus. Untungnya, sekalipun begitu, mereka dapat dibentuk ulang dan juga ditransformasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema subkepribadian pada klien pada sesi konseling dan asal-muasal terbentuknya subkepribadian tersebut.

METODE PENELITIAN

Identifikasi tema-tema subkepribadian pada klien diperoleh dari pengalaman Penulis dalam sesi konseling bersama dengan klien. Sebagian di antaranya ditemukan pada saat klien mendapatkan tritmen meditasi. Sementara asal-muasal terbentuknya subkepribadian tersebut diperoleh selama sesi konseling.

Subyek penelitian ini adalah klien pria berjumlah tiga orang atau wanita berjumlah delapan orang (total sebelas orang) yang teridentifikasi memiliki satu atau lebih dari satu subkepribadian, serta memiliki keterbukaan dalam menemukan asal-muasal asal-muasal terbentuknya subkepribadian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat jenis subkepribadian utama pada sebelas subyek, yang terdiri dari Si Jelek (4 orang), Si Menderita (3 orang), Ditolak (2 orang), Si Miskin (1 orang), dan Kalah (1 orang). Dari ke sebelas subyek tersebut, terdapat 3 orang di antaranya yang memiliki lebih dari satu subkepribadian. Si Jelek kemudian dapat disebut sebagai si A.

Bagi subjek pertama, dengan inisial Ph, wanita (37 th), konsultan, dengan emosi meledak-ledak asal subkepribadian Ph memiliki trauma berupa perkosaan yang dilakukan oleh ayahnya ketika masih amat belia. Ia selalu menyalahkan ibunya karena memintanya menemani ayahnya bekerja di luar kota. Subkepribadian ini diperkuat dengan alamat email yang dibuat dalam bahasa asing yang artinya "setan kecil"

Ph juga jenis subkepribadian lain yaitu si pelompat dan terbuang. Si pelompat membuatnya singgah dan tinggal di beberapa negara, karena ketidannyamanan dengan rumah(negara)nya. Perasaan "terbuang" yang ada dalam dirinya dimanifestasikan pada topik skripsi, tesis dan disertasinya yakni orang-orang yang terbuang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat jenis subkepribadian utama pada sebelas subyek, yang terdiri dari Si Jelek (4 orang), Si Menderita (3 orang), Ditolak (2 orang), Si Miskin (1 orang), dan Kalah (1 orang). Dari kesebelas subyek tersebut, terdapat 3 orang di antaranya yang memiliki lebih dari satu subkepribadian. Secara lebih lanjut sebutan untuk subkepribadian bernama si Jelek akan diganti dengan si A, si Menderita dengan si B, si Ditolak dengan si C, si Miskin dengan si D, dan si Kalah dengan si E.

Subjek pertama dengan inisial Ph, seorang wanita berusia 37 tahun, konsultan dengan emosi meledak-ledak memiliki tema subkepribadian si A. Untuk asal muasal subkepribadian dan jenis subkepribadian lainnya tampak bahwa Ph memiliki trauma berupa perkosaan yang dilakukan oleh ayahnya ketika masih amat belia. Ia selalu menyalahkan ibunya karena memintanya menemani ayahnya bekerja di luar kota. Sub-kepribadian ini diperkuat dengan alamat email yang dibuat dalam bahasa asing yang artinya "setan kecil". Ph juga jenis subkepribadian lain yaitu: si pelompat dan terbuang. Si pelompat membuatnya singgah dan tinggal di beberapa negara, karena ketidaknyamanan dengan rumahnya. Perasaan "terbuang" yang ada dalam dirinya dimanifestasikan pada topik skripsi, tesis dan disertasinya yakni orang-orang yang terbuang.

Subjek kedua dengan inisial Dw, seorang wanita berusia 20 tahun adalah seorang mahasiswa S2 yang tidak percaya diri dengan subkepribadian A. Dw sejak kecil selalu dibandingkan dengan adik perempuannya yang lebih cantik. Meskipun realitasnya cantik, ia tidak percaya diri dengan penampilannya.

Subjek ketiga dengan inisial In, seorang wanita berusia 31 tahun yang berprofesi sebagai dosen dan memiliki konflik dengan orangtuanya dengan subkepribadian A. Sama dengan Dw, In juga selalu dibanding-bandingkan dengan kakaknya yang lebih pandai. Meskipun realitasnya ia lebih berhasil dalam pendidikan, ia masih merasa jelek dibandingkan kakaknya.

Subjek ketiga dengan inisial Tr adalah seorang wanita berusia 24 tahun yang berprofesi sebagai terapis di mana pria yang akan menikahinya selalu membatalkan rencananya dengan subkepribadian A. Tr melaporkan bahwa sejak kecil ia dianggap seperti "anak yang ditemukan di pinggir jalan". Hal ini diperolehnya ketika ia seringkali men-

dengarkan "nyanyain" dalam gendongan orangtuanya tentang topik tersebut. Ketika dewasa, ia "tanpa sadar" menolak pria idamannya sendiri karena merasa dirinya jelek.

Subjek keempat dengan inisial Ch adalah seorang wanita berusia 26 tahun yang bekerja sebagai terapis. Ch sulit menerima rejeki, tidak percaya diri dengan subkepribadian B. Ch adalah penganut Kristiani yang taat, dimana pada saat usia belia (SMP) ia tertanam dengan teladan Nabi Isa yang menderita dari pastornya. Ketika ia bekerja, ia sulit menerima kenaikan gaji dan bonus, menolak tampil di hadapan publik, serta selalu merasa presentasinya tidak menarik.

Subjek kelima dengan inisial AW adalah seorang pria berusia 30 tahun yang berprofesi sebagai dosen dan merasa sulit menerima rejeki dengan subkepribadian B. AW adalah penganut Islam yang taat, dimana pada saat usia belia sudah mendapatkan ajaran tentang tidak boleh *riya* dari orangtuanya. Ketika dewasa, ia cenderung tidak berani tampil, berepenampilan bersahaja, dan sulit menerima rejeki.

Subjek keenam dengan inisial Su adalah seorang pria berusia 50 tahun dan bekerja sebagai petani. Su merasa sulit menjadi kaya dan memiliki subkepribadian B. Su adalah seorang duda yang beberapa kali mengikuti pelatihan agar bisa menjadi orang kaya. Pada sesi konseling, ia melaporkan bahwa orangtuanya selalu mengajarkan hidup menderita dengan himpitan ekonomi yang penuh dengan hutang.

Subjek ketujuh dengan inisial Eg adalah wanita berusia 40 tahun dan bekerja sebagai pialang dan mau bercerai dengan suami di mana Eg memiliki subkepribadian si C. Eg melaporkan bahwa ia merasa tidak dicintai oleh suaminya. Hal ini disebabkan karena kehadiran orang ketiga yaitu mantan pacarnya ketika kuliah dulu. Dalam sesi konseling,

Eg menyadari bahwa sejak kecil ia merasa ditolak oleh ibunya. Penolakan tersebut membuatnya "lari" dari rumah setelah lulus SMA. Eg juga memiliki jenis subkepribadian lain yaitu Sang Detektif, karena kegemarannya membaca novel tentang misteri dan kriminal. Ia melaporkan bahwa ia seperti masuk dalam cerita novel sebagai detektifnya. Kemampuan detektifnya tersebut secara positif membuatnya berhasil menjadi pialang saham, namun bermasalah dengan suami karena suka menyelidiki mantan pacar suaminya.

Subjek kedelapan berinisial De adalah seorang wanita berusia 42 tahun dan bekerja sebagai karyawan yang merasa sulit jodoh. De memiliki subkepribadian si C. De melaporkan bahwa sejak kecil ia selalu ditolak oleh orangtuanya. Seberapa tinggi prestasi akademik yang diraihinya, selalu dikatakan bodoh. Akibatnya ia juga merasa menderita (jenis subkepribadian yang lain). Oleh karena itu, ia ketemu pacar yang selalu menolak ketika memutuskan untuk menikah. Demikian juga dalam pekerjaan, di mana orang lain selalu "menolak" pekerjaannya.

Subjek kesembilan berinisial Us adalah seorang pria berusia 42 tahun dan seorang pengusaha yang merasa usahanya sering gagal dan sering tertipu. Us adalah subjek yang memiliki subkepribadian si D. Us adalah seorang muslim yang tinggal di wilayah pondok pesantren. Para pemimpin pondok yang diamatinya (termasuk orangtua) adalah mereka yang sebenarnya hebat di depan publik, namun amat bermasalah di belakang (dalam rumah tangga). Akibatnya tertanam keyakinan dalam dirinya: "lebih baik hidup miskin tapi berjuang". Setelah dewasa, ia menjadi pengusaha yang selalu gagal dan tertipu oleh rekanannya sendiri.

Subjek kesepuluh berinisial Em, seorang wanita berusia 42 tahun yang bekerja sebagai konselor. Em merasa bingung menjadi orangtua tunggal dan

memiliki subkepribadian si E. Em adalah satu dari enam bersaudara yang diasuh dengan keras oleh ibunya. Dua dari saudaranya memilih untuk keluar dari rumahnya karena tidak nyaman. Ketiga saudaranya yang lain dilaporkan memiliki sifat keras seperti ibunya, sementara ia memilih untuk mengalah. Sifat kalah tersebut ternyata terpola pada pekerjaan dan rumah tangganya. Dalam bekerja, ia selalu mendapati orang lain yang memanipulasi uang untuk kekayaan, sementara ia sendiri adalah pihak yang dimanipulasi. Suaminya juga adalah orang yang selain tidak menafkahnya juga ringan tangan padanya. Ia lalu memutuskan untuk bercerai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat ditemukan bahwa: *pertama*, asal-muasal dari subkepribadian pada perkembangan awal masa kanak-kanak, yaitu pada hampir semua subyek kecuali Ch yang berasal dari pastornya. *Kedua*, subkepribadian secara umum lebih bersifat destruktif. Sementara pada Eg ditemukan subkepribadian yang bersifat baik destruktif maupun konstruktif (detektif). *Ketiga*, subkepribadian mengalami pengulangan dan terpola yang terus-menerus seperti pada hampir semua subjek. *Kelima*, beberapa tema agama juga memiliki peran dalam pembentukan subkepribadian, seperti pada Ch (Kristiani) dan AW (Muslim). *Keenam*, beberapa subkepribadian yang ditemukan amat berbeda dengan subkepribadian yang ada dalam literatur barat.

Salah satu kelemahan penelitian ini adalah hanya ditemukannya subkepribadian tunggal pada sesi-sesi awal konseling, meskipun terdapat kemungkinan ditemukannya subkepribadian lainnya setelah sesi-sesi lanjutan atau pada sesi yang sama. Hal ini ditemukan pada Ph dan De, di mana Ph ditemukan beberapa subkepribadian pada suatu sesi dan De

ditemukan beberapa subkepribadian pada sesi yang terpisah. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan tidak terburu-buru puas hanya dengan menemukan satu subkepribadian saja.

DAFTAR PUSTAKA

Brown, M.H. 2000 "Subpersonalities and Psychosynthesis: Continuing the Healing from Childhood Sexual Abuse with Techniques of Mental

Imagery" *Virginia Counselors Journal* vol 26 pp 1-10.

Rowan, J. 1990 *Subpersonalities: The people inside us* Routledge London.

Rueffler, M. 2006 *Para pemain dalam diri kita* Fakultas Psikologi Ubaya, Surabaya.

Sørensen, K. (2007) *Maslow's hierarchy of needs and subpersonality work.* <http://two.not2.org/psychosynthesis/articles/index.htm> diunduh 31 Mei 2006.