

Interaksi antar-alter: Bagaimana sistem Dissociative Identity Disorder (DID) bekerja sesuai norma?

Miftakhul Syifa¹, Rahillah Alifia², Ridho Hafizh Tajuddin Farand Sabiq^{3*}, Ismatul Mokhasonah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *250401110101@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Gangguan disosiatif; identitas; trauma; norma; kepribadian.

Keywords:

Dissociative disorders; identity; trauma; norms; personality.

ABSTRAK

Dissociative Identity Disorder (DID) ditandai dengan terjadinya perpecahan identitas tunggal pada seseorang sehingga terlihat seperti memiliki dua atau lebih bagian kepribadian (alter) yang berbeda. Kesalahpahaman mengenai DID sering menimbulkan stigma sosial dan diskriminasi yang menghambat dalam penanganan gangguan ini. Artikel ini bertujuan untuk memaparkan mengenai gangguan DID dengan harapan dapat merubah stigma negatif tersebut terhadap penderitanya. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan data melalui jurnal, artikel ilmiah dan buku. Artikel ini menemukan bahwa penderita DID sering tidak dapat mengendalikan dirinya. Alter bisa berperilaku sesuai norma jika alter yang mengambil alih memiliki karakter, nilai, atau pola perilaku yang normatif. Tidak semua alter berperilaku normatif dikarenakan setiap alter bisa memiliki sifat atau kepribadian yang berbeda. Pada akhirnya, artikel ini di masa yg akan datang agar dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mempelajari bagaimana berbagai bagian kepribadian seseorang berubah dan berinteraksi seiring waktu, serta peran otak dalam menciptakan identitas yang berbeda. Selain itu, studi yang mengamati penderita DID dalam jangka panjang dan menggunakan kisah pribadi mereka dapat membantu kita lebih memahami bagaimana identitas-identitas ini terbentuk dan seberapa efektif berbagai perawatan yang ada.

ABSTRACT

Dissociative Identity Disorder (DID) is characterized by a split in a single identity, making it appear as if a person has two or more distinct personality parts (alters). Misunderstandings about DID often lead to social stigma and discrimination, which hinders treatment. This article aims to explain DID in the hope of changing this negative stigma against sufferers. This research used a literature review method, collecting data from journals, scientific articles, and books. This article found that people with DID often lack self-control. Alters can behave according to norms if the alter who takes over possesses normative character traits, values, or behavioral patterns. Not all alters behave normatively, as each alter can have different traits or personalities. Ultimately, this article calls for further research to study how different parts of a person's personality change and interact over time, as well as the brain's role in creating distinct identities. Furthermore, studies that observe people with DID over the long term and utilize their personal stories can help us better understand how these identities are formed and the effectiveness of existing treatments.



Pendahuluan

Dissociative Identity Disorder (DID) merupakan gangguan disosiatif kompleks yang ditandai oleh dua atau lebih identitas yang berbeda atau biasa disebut alter, yang bergantian mengendalikan perilaku seseorang, sering kali disertai dengan perilaku amnesia disosiatif. Interaksi antar-alter dalam sistem DID memengaruhi adaptasi sosial dan pemenuhan norma masyarakat, meskipun penelitian empiris ini masih terbatas. Fenomena ini biasanya berakar pada trauma masa kanak-kanak yang parah, sehingga alter terbentuk sebagai mekanisme pertahanan untuk mengelola stres traumatis seseorang (Ellason et al., 1996). Penelitian ini menunjukkan bahwa asumsi pemisahan secara ketat antar-alter tidak sepenuhnya akurat, dengan bukti transfer memori episodik dan semantik yang mendukung pemahaman fungsional sistem saraf penderita DID (Bachrach & Huntjens, 2025).

Kesenjangan penelitian mencakup minimnya studi empiris yang menganalisis pola linguistik serta perilaku interaksi antar-alter dalam konteks norma sosial, salah satunya adalah pengelolaan konflik internal. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi bagaimana interaksi antar-alter berlangsung, serta bagaimana strategi penyesuaian normatif terbentuk dalam sistem *DID* untuk memperkuat praktik intervensi klinis yang berlandaskan bukti ilmiah (Wygnańska, 2025). Penelitian ini difokuskan pada individu dengan diagnosis DID, dengan penekanan pada dinamika interaksi antar-alter dalam konteks sosial. Kajian tidak mencakup pembahasan mendalam mengenai asal-usul trauma maupun intervensi farmakologis. Temuan penelitian diharapkan memberi sumbangan teoretis bagi bidang psikologi klinis serta menyediakan panduan aplikatif bagi terapis dalam meningkatkan kolaborasi antar-alter.

Pembahasan

Salah satu gangguan mental yang ditandai dengan gangguan fungsi memori, kesadaran, identitas, dan persepsi untuk merespons trauma berat atau tekanan psikologis yang ekstrem dikenal dengan gangguan disosiatif (Rusliyawati et al., 2024). DID sebagai salah satu dari gangguan disosiatif menjadi pelindung akibat trauma berat yang dialami ketika kecil. Aspek disosiatif menjadi respon kognitif ketika benar-benar menutup dan memisahkan diri terhadap ingatan yang terlalu keras, traumatis, atau menyakitkan untuk selalu diingat oleh kesadaran diri utama (Alfiansyah & Faridah, 2022). Dalam DID tokoh utama disebut dengan host bisa memiliki kepribadian lain yang biasa disebut alter ego atau alter. Rata-rata, seseorang yang mengalami gangguan ini memiliki sepuluh atau bahkan ratusan alter.

Disosiasi kepribadian dalam konteks *Dissociative Identity Disorder (DID)* mewakili fenomena psikologis kompleks yang muncul sebagai mekanisme pertahanan ketika individu menghadapi stres traumatis yang mendalam selama tahun-tahun pembentukan mereka. (Chotimah, 2023) menjelaskan bahwa ketika anak-anak menjadi sasaran kekerasan atau mengalami gejolak emosional yang ekstrem, kemampuan kognitif dan emosional mereka tidak cukup berkembang untuk memproses trauma berikutnya secara memadai. Hal ini menyebabkan aspek kesadaran, pengalaman emosional, serta fungsi diri tidak lagi menyatu, melainkan terpecah menjadi bagian-bagian yang berdiri

sendiri. Disintegrasi ini berfungsi untuk melindungi integritas psikologis individu dengan menggambarkan pertemuan emosional yang terlalu menyedihkan dari kesadaran dominan.

Alter dibentuk saat otak dan identitas pada anak-anak masih berkembang (Liu, 2022). Otak ketika masa anak-anak tidak tumbuh secepat ketika bayi, tetapi masih tumbuh lebih cepat daripada anggota tubuh lainnya. Ketika usia 3 sampai 6 tahun, pertumbuhan paling cepat di area lobus frontal. Lobus frontal terlibat dalam perencanaan, pengaturan tindakan baru, dan dalam mempertahankan perhatian terhadap tugas. Konsentrasi dopamine dalam otak anak biasanya meningkat secara signifikan dari usia 3 hingga 6 tahun, berhubungan dengan keterampilan kognitif yang sedang berkembang. Gangguan perkembangan otak dapat terjadi sejak dalam kandungan hingga dewasa tetapi terjadi perubahan nyata yang diikuti dengan munculnya gangguan tergantung penyebabnya (Anhusadar, 2014). Alter tidak tercipta oleh dopamine, tetapi dopamine dapat terpengaruh karena trauma.

Salah satu penyebab trauma pada anak-anak adalah kekerasan seksual. Dampak pelecehan seksual yang terjadi ditandai dengan adanya ketidakberdayaan (Ulfah et al., 2024). Dampak trauma akibat kekerasan seksual yang dialami oleh anak-anak, antara lain: pengkhianatan atau hilangnya kepercayaan anak terhadap orang dewasa, trauma secara seksual, merasa tidak berdaya dan stigma (Noviana, 2015). Dalam hal ini alter berfungsi untuk melindungi, mengatur, dan mengelola ingatan mengenai kejadian tersebut.

Kondisi seperti ini dapat memicu perubahan dalam perilaku, persepsi, dan kesadaran yang bermanifestasi tanpa mekanisme pengaturan diri yang memadai, mengingat bahwa setiap segmen diri menunjukkan respons yang berbeda terhadap keadaan tertentu. Perspektif ini sejalan dengan temuan yang diartikulasikan dalam (Budianto et al., 2024) yang menguatkan bahwa trauma masa kanak-kanak, bersama dengan pertemuan kekerasan, secara signifikan berkontribusi pada munculnya gejala disosiatif yang jelas. Selama tahap awal perkembangan, integritas struktural kepribadian anak belum menguat, memungkinkan emosi traumatis yang belum terselesaikan untuk terpecah menjadi segmen identitas terpisah. Masing-masing segmen ini berkembang menjadi perubahan yang mencakup beragam fungsi emosional, mnemonik, dan responsif, bergantung pada pengalaman traumatis individu.

Gangguan disosiatif muncul untuk merespons trauma berat atau stres ekstrem. Disosiasi atau keadaan dimana seseorang terlepas dari pikiran, perasaan, ingatan, atau identitasnya. Seseorang yang mengalami gangguan disosiatif cenderung tidak peka. Kondisi ini juga dapat menghambat keberhasilan terapi psikologi (Mateo-Fernández et al., 2024).

Kehadiran perubahan ini, masing-masing mewujudkan peran emosional yang berbeda, sesuai dengan konstruksi teoritis ANP (Tampaknya Bagian Normal) dan EP (Bagian Emosional) seperti yang digambarkan dalam Identitas (Liu, 2022). ANP terutama bertanggung jawab untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari seperti interaksi sosial, pembelajaran, dan penyelesaian tugas, sedangkan EP ditugaskan untuk menyimpan ingatan traumatis dan muatan emosional yang tidak dapat diasimilasi oleh kesadaran

primer. Transisi antara ANP dan EP sering terjadi dengan cara yang tidak dapat diprediksi, dipengaruhi oleh konteks peristiwa pemicu, tingkat stres, atau rangsangan emosional tertentu. Perbedaan variabilitas ini berpotensi menimbulkan benturan antar identitas, sebab tiap perubahan membawa tujuan, kebutuhan, serta cara reaksi yang tidak sama. Hal ini berpotensi menimbulkan benturan antar identitas, sebab setiap perubahan membawa tujuan, kebutuhan, dan cara reaksi yang berbeda. Ketika EP yang bermuatan emosional mengambil kendali dalam skenario stres tinggi, ANP mungkin mengalami kehilangan arah atau koherensi perilaku, yang mengakibatkan kekacauan internal dalam sistem DID.

Bentuk kepribadian yang lainnya dikatakan sebagai alter ego. Ketika alter ego menguasai kesadaran, seseorang yang mengalami gangguan ini dapat berubah menjadi pribadi yang sangat berbeda dengan kepribadian utamanya (Alfiansyah & Faridah, 2022). Sebagai subjek psikologis alter memiliki sudut pandang, ingatan, dan emosi sendiri. Alter dapat berfungsi untuk melindungi, menyimpan ingatan yang mewakili bagian dari masa kecil, dan tampil di situasi sosial supaya terlihat normal.

Kekurangan dalam komunikasi intra-sistem muncul sebagai hambatan signifikan untuk operasi efektif kerangka *Dissociative Identity Disorder (DID)*. (Liu, 2022) mengartikulasikan bahwa setiap identitas yang berbeda memiliki memori otonom yang tidak selalu dapat diakses oleh identitas lain. Fenomena ini menimbulkan manifestasi dari beragam bentuk amnesia, meliputi ketidakmampuan untuk mengingat peristiwa terkait, hilangnya keterampilan yang diperoleh sebelumnya, atau penemuan tindakan yang dilakukan tanpa ingatan sadar. Amnesia internal semacam itu berpotensi memicu konflik, karena satu perubahan sering beroperasi berdasarkan informasi yang tetap tidak diketahui oleh alter lain. Ketika identitas tertentu mengambil kendali tanpa kesadaran identitas lain, itu dapat memicu miskomunikasi internal, kecemasan yang meningkat, dan persaingan untuk menguasai dalam wadah jasmani yang sama. Dalam kasus tertentu, beberapa perubahan mempertahankan kapasitas untuk memahami sebagian tindakan perubahan lain melalui mekanisme kesadaran bersama. Kesadaran yang dibagi bersama menjadi landasan utama dalam membangun komunikasi internal yang solid, karena memungkinkan terjadinya pertukaran informasi walau belum sepenuhnya menyatu. Namun demikian, mengingat bahwa tidak semua perubahan memiliki konektivitas sadar ini, penerapan mekanisme stabilisasi internal, seperti menggambarkan peran di antara perubahan, menciptakan ruang aman mental, dan menetapkan peran penjaga gerbang untuk memodulasi aliran interaksi dan komunikasi, sangat penting untuk menghindari konflik yang berkepanjangan (Hidayah et al., 2021).

Daerah korteks prefrontal yang berhubungan dengan sense of self memiliki peran dalam peralihan antara alter. Ketika keadaan identitas netral, aktivitas otak cenderung lebih rendah. Saat mengalami kejadian traumatis, area otak yang berhubungan dengan emosi negatif menjadi aktif. Kedua jenis disosiasi tersebut tidak mengaktifkan area otak yang sama ketika diberikan rangsangan yang sama, sebagai bentuk perlindungan keadaan identitas supaya tidak kembali mengalami pengalaman traumatis. Area otak yang berbeda menjadi aktif ketika berada pada keadaan disosiasi yang berbeda dan diberi rangsangan traumatis (Liu, 2022). Alter tidak selalu berbentuk manusia, tetapi bisa juga dalam bentuk hewan atau benda.

Ketika terjadi peralihan identitas, seseorang yang mengalami gangguan ini sering tidak dapat mengendalikan dirinya. Susah mengingat informasi pribadi yang penting, mengingat peristiwa, dan kehilangan kendali atas diri sendiri dialami seseorang yang mengalami gangguan ini (Rusliyawati et al., 2024). Alter bisa berperilaku sesuai norma jika alter yang mengambil alih memiliki karakter, nilai, atau pola perilaku yang normatif. Tidak semua alter berperilaku normatif dikarenakan setiap alter bisa memiliki sifat atau kepribadian yang berbeda.

Lintasan pemulihan untuk individu dengan DID memerlukan intervensi berkepanjangan yang berkonsentrasi pada resolusi trauma dan stabilitas emosional. (Budianto et al., 2024) menggarisbawahi bahwa integrasi pengalaman traumatis tidak dapat dieksekusi secara tiba-tiba; sebaliknya, ini memerlukan serangkaian fase yang mencakup stabilisasi, pemrosesan, dan konsolidasi bertahap. Membangun hubungan terapeutik yang stabil, aman, dan konsisten sangat penting dalam membantu individu dengan DID untuk menavigasi pengalaman traumatis yang terfragmentasi sambil secara bersamaan mengurangi konflik di antara perubahan. (Liu, 2022) menekankan bahwa pola keterikatan yang tidak teratur yang berasal dari masa kanak-kanak sangat berdampak pada timbulnya fenomena disosiatif di masa dewasa. Akibatnya, metodologi terapeutik harus mencakup peningkatan kesadaran di antara para perubahan, penguatan kesadaran bersama, dan perumusan strategi komunikasi internal yang memfasilitasi berbagi informasi dan mendorong kerja sama yang lebih adaptif di antara para pengubah. Dengan demikian, DID melampaui perubahan identitas belaka; ini mewakili mekanisme pertahanan psikologis multifaset yang dikembangkan untuk mempertahankan kelangsungan fungsi individu dalam menghadapi trauma berat. Pembentukan komunikasi internal yang sehat, stabilitas emosional, dan dukungan terapeutik yang sesuai merupakan pilar fundamental yang memungkinkan seluruh sistem perubahan untuk mencapai keseimbangan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi individu.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan studi ini, Gangguan Identitas Disosiatif (DID) adalah kondisi kesehatan mental yang rumit dan berfungsi sebagai respons psikologis terhadap pengalaman traumatis yang parah atau ekstrim yang dialami pada masa kecil, terutama yang berkaitan dengan pelecehan seksual atau kekerasan. Trauma berat pada kekerasan seksual atau pengalaman emosional dapat menimbulkan ketidakmampuan sistem kognitif anak untuk memproses pengalaman tersebut secara utuh. Akibatnya, kondisi kesadaran seseorang tidak utuh dan menjadi bagian-bagian identitas yang berbeda-beda, dan setiap bagian itu memiliki ingatan, emosi, dan peran khususnya sendiri.

Alter dalam DID berkembang sebagai entitas psikologis pelindung yang berjuang melawan ingatan trauma dan perilaku sosial, yang jumlahnya bervariasi dari puluhan hingga ratusan, dan sebagian besar di antaranya mempunyai sudut pandang, emosi, dan ingatan otonom. Mekanisme ini terkait dengan model ANP (Bagian yang Nampak Normal) dan EP (Bagian Emosional), di mana ANP memfasilitasi adaptasi sedangkan EP mencegah kerusakan emosional. fragmentasi disebabkan oleh perkembangan otak sepanjang masa kanak-kanak, ketika trauma mengorbankan

integritas kepribadian, menyebabkan ketidakpatuhan untuk mencegah gangguan pengalaman menyakitkan, dan mengakibatkan perbedaan aktivitas otak seperti korteks prefrontal.

Kehadiran DID memunculkan sejumlah masalah seperti konflik internal antara berbagai identitas, kehilangan memori, berkurangnya otonomi, serta tantangan dalam perawatan mental, yang semuanya bisa semakin parah akibat pola pikir yang tidak sehat yang terbentuk sejak masa kecil. Proses pemulihan membutuhkan dukungan terapeutik yang konsisten, termasuk penerapan teknik pengelolaan emosi, penanganan trauma secara bertahap, menggugah komunikasi di antara perubahan dalam sistem identitas, dan membangun hubungan terapeutik yang aman untuk mendukung integrasi dan stabilitas mental yang baru. Penelitian ini mengungkap kelemahan, seperti kurangnya pengecekan terhadap karakteristik intervensi non-manusia atau terapi yang difokuskan pada anak-anak, yang mendorong kebutuhan untuk penelitian di masa mendatang guna meningkatkan pemahaman tentang aspek neurobiologis dan efektivitas terapi. Secara keseluruhan, DID menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh dalam pengelolaan trauma dengan tujuan akhir untuk meningkatkan kualitas hidup individu yang terdampak.

Dalam penelitian tersebut, Untuk meningkatkan pemahaman tentang Gangguan Identitas Disosiatif (DID) serta cara menanganinya, studi ini menyarankan eksplorasi lebih mendalam dari sisi neurobiologis, contohnya memakai metode neuroimaging guna memvisualisasikan kinerja otak pada pasien DID. Mengutamakan perawatan yang dirancang khusus bagi anak-anak sangatlah krusial, dengan memadukan cara-cara pencegahan trauma lewat program pendidikan di keluarga dan sekolah, sebab pengalaman traumatis di masa kecil merupakan penyebab utama gangguan DID. Investigasi mengenai perubahan karakteristik alter non-manusia yang menekankan pada studi alter yang menjelma dalam wujud selain manusia, diperlukan supaya pemahaman menjadi lebih menyeluruh. Kemudian, dilakukan penilaian terhadap sistem yang mendukung kolaborasi lintas disiplin antara bidang psikologi, psikiatri, dan ahli saraf dalam merencanakan intervensi terapeutik yang lengkap, termasuk pemanfaatan teknologi semacam aplikasi yang mencatat emosi sehari-hari, dengan tujuan mempermudah penyatuan identitas dan mengukur kesuksesan pemulihan dalam jangka panjang, hingga memberikan dampak positif pada kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Alfiansyah, A., & Faridah, H. (2022). Tinjauan Kriminologi terhadap Gangguan Identitas Disosiatif sebagai Pendorong Terjadinya Tindak Pidana. *Jurnal Justitia: Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 9(4), 1595–1604.
- Anhusadar, L. (2014). Perkembangan otak anak usia dini. *Shautut Tarbiyah-IAIN Kendari*, 20(1), 98–113.
- Bachrach, N., & Huntjens, R. J. C. (2025). Recent evidence-based developments in the treatment of DID. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1650164.
- Budianto, L., Ubaidillah, M. F., & Namaziandost, E. (2024). The teacher did not explain the lesson, just giving us a task: Self-reflections of pre-service English teachers in

- an online learning mode. *International Journal of Education and Learning*, 6(1), 41–45. <https://repository.uin-malang.ac.id/20143/>
- Chotimah, D. N. (2023). Tindak tutur tokoh dengan gangguan identitas disosiatif dalam novel Perawan Palsu karya Mien Hiesel. *Lingua: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 19(1), 29–41.
- Ellason, J. W., Ross, C. A., & Fuchs, D. L. (1996). Lifetime axis I and II comorbidity and childhood trauma history in dissociative identity disorder. *Psychiatry*, 59(3), 255–266.
- Hidayah, R., Wicaksono, L., Marsinun, R., & Muawanah, É. (2021). Resolusi konflik dalam perspektif psikologis. <https://repository.uin-malang.ac.id/10535/>
- Liu, P. (2022). „Dissociative Identity Disorder: Understanding of DID, Symptoms and Causes “. *International Journal of Pharma Medicine and Biological Sciences*, 11(1), 26–29.
- Mateo-Fernández, P. V., de la Osa Subtil, I., & de la Cruz-Fortún, M. Á. (2024). Dissociation as a modifying variable of imputability in criminal cases. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 15(3), 193–196.
- Noviana, I. (2015). Kekerasan seksual terhadap anak: Dampak dan penanganannya. *Sosio Informa*, 1(1).
- Rusliyawati, R., Tonggiroh, M., Nurhayati, S., & Jusmawati, J. (2024). Pengembangan Sistem Pakar untuk Diagnosa Gangguan Disosiatif Menggunakan Pendekatan Case-Based Reasoning. *Insearch: Information System Research Journal*, 4(02), 94–103.
- Ulfah, M., Maghvirani, R. C., & Nuqul, F. L. (2024). Analisis dampak korban kekerasan seksual pada anak: Systematic literatur review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(1), 46–56. <https://repository.uin-malang.ac.id/21589/>
- Wygnańska, J. (2025). Work, Identity, and Paradoxes. The Intertwining of New Technologies, Algorithm Logic, and Individual Experiences. *Qualitative Sociology Review*, 21(2), 6–15.