Alter Ego vs. Kepribadian Ganda : 2 Wajah 1 Jiwa

Category: LifeStyle
2 Juli 2023

Prolite – Halo! Kalian tau gak fenomena menarik dalam dunia psikologi yang sering kita dengar, yaitu "*Alter Ego*" dan "Kepribadian Ganda"? Mungkin kedengarannya mirip, tapi sebenernya mereka berdua jauh berbeda, lho!

Kalian pernah ngerasa ada sisi diri kalian yang beda dari biasanya? Atau pernah dengar tentang orang yang punya dua kepribadian yang beda-beda? Tenang, nggak perlu bingung lagi, yuk kita bahas biar kamu bisa tahu lebih banyak tentang dua wajah, satu jiwa ini!

Apa itu *Alter Ego*?

Dalam kehidupan sehari-hari pasti kita pernah denger istilah

“*alter ego*” ya, kan? Tapi ini bukan *alter ego* e-sport ya guys, melainkan istilah yang digunain dalam konteks karakter fiksi atau selebriti.

Nah nama “*alter ego*” sendiri berasal dari bahasa *Latin* yang berarti “sisi lain” atau “lain hati”. Pada dasarnya, *alter ego* adalah karakter kedua atau persona tambahan yang berada dalam diri seseorang.

Simpelnya, ini tuh kayak identitas tersembunyi yang berbeda dari kepribadian utama kita dan biasanya dipake di situasi tertentu. Jadi, kalo biasanya kita jadi diri kita yang bener-bener biasa aja, pas pake ini, kita jadi karakter lain gitu deh!

Banyak orang ngembangin *alter ego* dalam dirinya sebagai cara untuk ngungkapin bagian dari diri mereka yang biasanya tersembunyi di balik peran dan tanggung jawab sehari-hari.

Mungkin juga ini adalah bentuk kreatifitas atau ekspresi diri yang berbeda dari diri mereka yang biasa. Misalnya, artis yang kalau di panggung jadi berani dan keren banget, tapi kalo di luar panggung, dia lebih pemalu dan cuek.

Kepribadian Ganda : Ketika Pikiran Terpecah

Kalau *alter ego* adalah pilihan dan kesadaran untuk buat dan kembangin karakter tambahan, nah beda banget sama kepribadian ganda. Ini adalah kondisi mental yang lebih kompleks dan rumit karena udah termasuk salah satu gangguan mental.

Kepribadian ganda adalah gangguan disosiatif identitas (GDI) yang ditandai dengan pengalaman berpindahnya dua atau lebih identitas yang berbeda dalam satu individu. Setiap identitas

ini punya gaya pikir, emosi, dan perilaku yang berbeda-beda.

Nah, yang bikin bingung, kadang mereka gak sadar sama identitas lain yang ada dalam diri mereka dan sering mengalami "amnesia disosiatif" sewaktu identitas lain mengambil alih kendali atas diri mereka.

Misalnya, ada seseorang punya kepribadian A yang ceria dan supel, tapi tiba-tiba berubah jadi kepribadian B yang pendiam dan murung. Ini sering disebabkan oleh pengalaman traumatis atau masalah mental lainnya, dan butuh bantuan serius dari tenaga profesional.

Perbedaan Utama Antara *Alter Ego* dan Kepribadian Ganda

1. Kontrol dan Kesadaran

Alter ego adalah "pilihan sadar" dan dikendalikan oleh individu. Jadi, kita pilih untuk memunculkan karakter tambahan tersebut. Tapi kalau kepribadian ganda itu kondisi yang diakibatin sama trauma masa lalu dan bener-bener gangguan mental yang gak bisa dikontrol gitu aja.

2. Banyak vs. Dua atau Lebih

Alter ego bisa banyak, sesuai kebutuhan yang mungkin muncul dalam situasi tertentu. Sementara, kepribadian ganda ngelibatin dua atau lebih identitas yang masing-masing punya peran dan karakteristik yang unik.

3. Kreatifitas vs. Gangguan Mental

Terakhir, kita bisa punya *alter ego* untuk mengungkapin jati diri lebih dalam atau untuk kreativitas dan ekspresi diri. Tapi kepribadian ganda itu masalah serius yang membutuhkan pendekatan profesional buat bantu mereka yang mengalaminya.

firsteatright

Nah, begitulah kisah *alter ego* dan kepribadian ganda! Dua hal yang terlihat mirip tapi punya cerita beda. Kita udah paham bahwa *alter ego* itu kayak karakter tambahan yang kita pilih untuk berekspresi atau cuma buat seru-seruan aja, sedangkan kepribadian ganda itu lebih rumit dan kadang bikin kepala jadi mumet.

Kalau kamu tertarik untuk mengeksplorasi sisi lain diri kamu, *alter ego* bisa menjadi pilihan yang menarik. Tapi kalau udah mengalami gangguan psikologis kayak kepribadian ganda ini, penting untuk segera cari bantuan dari profesional kesehatan mental yang ada di sekitar kamu.

Ingat, kita semua punya banyak sisi dalam diri kita, dan itu normal banget kok! Asal kita bisa menghadapinya dengan baik dan bahagia dengan diri kita sendiri, itu yang paling penting. Kalo ada teman atau keluarga yang punya masalah dengan hal-hal ini, dukung dan bantu mereka cari bantuan dari ahlinya, ya!

Jadi diri sendiri itu udah lebih dari cukup. Cintai diri kita apa adanya, karena setiap orang itu unik dan berharga tanpa harus jadi orang lain. Jadi, teruslah menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri!

Semoga artikel ini bermanfaat buat kalian ya guys! Yuk, kita terus belajar dan mengenal diri kita lebih dalam lagi. Sampai jumpa di artikel-artikel seru berikutnya! □□