

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanchah Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui koping stres yang dilakukan pada individu dengan gangguan *somatoform* tipe konversi. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menentukan terlebih dahulu karakteristik subjek yang hendak diteliti, yaitu sesuai dengan karakteristik diagnosa individu yang mengalami gangguan *somatoform* tipe konversi dan meminta subjek untuk bertemu dengan profesional untuk meyakinkan peneliti bahwa subjek sudah sesuai memenuhi karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang pria berusia 39 tahun yang mengalami gangguan *somatoform* (tipe gangguan konversi) selama kurang lebih tiga tahun.

#### **B. Persiapan Penelitian**

##### **1. Persiapan Penyusunan Pedoman Wawancara dan Observasi**

Sebelum melakukan wawancara dan observasi, peneliti terlebih dahulu membuat pedoman wawancara dan observasi. Pedoman wawancara yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi identitas subjek, latar belakang subjek, masa kanak-kanak, remaja dan dewasa, hubungan dengan orang tua dan keluarga terdekat, hubungan dengan lingkungan sosial, gejala sakit fisik yang dirasakan, kapan gejala fisik terjadi (pada situasi seperti apa), proses terjadinya gangguan *somatoform*, hasil pemeriksaan medis, stresor yang sering dialami,

respon tubuh terhadap stresor (gejala apa yang dirasakan), koping stres yang dilakukan, kondisi mental setelah melakukan koping dan harapan untuk di masa yang akan datang. Pedoman observasi yang digunakan peneliti meliputi kondisi fisik, penampilan, bahasa tubuh dan lain sebagainya.

## 2. Wawancara Awal

Wawancara awal yang dilakukan peneliti kepada subjek bertujuan untuk meminta kesediaan subjek untuk terlibat dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Subjek merupakan anggota keluarga peneliti sehingga *rapport* sudah terbina dengan sangat baik.

## 3. Perijinan kepada Subjek

Peneliti terlebih dahulu menjelaskan kepada subjek mengenai tujuan dilakukannya penelitian ini sehingga subjek memahami maksud penelitian yang dilakukan peneliti. Selanjutnya peneliti menanyakan kesediaan subjek untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Kesepakatan antara peneliti dan subjek ditandai dengan ditandatangani nya surat kesediaan untuk menjadi subjek penelitian (*informed consent*)

## 4. Persiapan Alat-Alat Penunjang Pengumpulan Data Penelitian

Alat-alat yang disiapkan peneliti adalah pedoman wawancara dan observasi yang telah dibuat sebelumnya, alat tulis seperti buku dan pena, telepon genggam untuk keperluan dokumentasi.

### C. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada 10 Juni 2016 sampai dengan 20 Juni 2016. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah satu orang. Data diperoleh dengan cara observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada tanggal 15 Juni 2016 sepanjang hari karena peneliti memilih metode observasi partisipan di mana peneliti berada di lingkungan yang sama dengan subjek penelitian sehingga diharapkan peneliti akan mendapatkan data yang lebih akurat. Wawancara dan observasi dilakukan sampai data yang dibutuhkan terpenuhi. Wawancara subjek dilakukan pada 12 Juni 2016, pukul 22.00 sampai pukul 23.30 waktu Korea Selatan; 14 Juni 2016, pukul 19.15 sampai pukul 21.00 waktu Korea Selatan; 20 Juni 2016 pukul 11.00 sampai pukul 12.00 waktu Korea Selatan

### D. Pengumpulan Data

#### 1. Identitas Subjek

Nama : AW  
 Tempat, tanggal lahir : Bandung, 1 Januari 1977  
 Usia : 39 Tahun  
 Pendidikan : S1  
 Jenis Kelamin : Laki-Laki  
 Anak ke- : 1  
 Lama sakit : kurang lebih 3 tahun  
 Riwayat Pendidikan :  
 - TK Ade Irma Suryani, Bandung, Jawa Barat

- SDN Banjarsari, Bandung, Jawa Barat
- SD Pius, Tegal, Jawa Tengah
- SMP Pius II Tegal, Jawa Tengah
- SMP Don Bosco, Jakarta Selatan
- SMA Kristen Ora et Labora Pondok Indah, Jakarta Selatan
- TUART College Perth, Western Australia
- Edith Cowan University, Perth, Western Australia

Karir:

- *3D Animator*, perusahaan ANIMATIX (1,5 tahun)
- *Motion Graphic Designer*, perusahaan MIND WORKS (1,5 tahun)
- *Web Designer, IT Specialist (electronic banking focused)*, Bank Central Asia (4 tahun)
- *Ten2Five Band*
- *CEO (Chief Executive Officer) PT. Motion (Mobile Transaction)*
- *Freelancer IT Banking Specialist*
- *Consultant IT Specialist PT Antar Mitra Prakarsa*
- *CEO (Chief Executive Officer) Indonesia Distribution Network (PT IDN)*
- *Head of Technology Division PT Antar Mitra Prakarsa (M-Stars)*

2. Hasil Observasi

Observasi dilakukan pada tanggal 15 Juni 2016. Pada hari ini subjek bangun pagi pukul 09.10 waktu korea Selatan. Subjek menggunakan pakaian tidur bergaris-garis berwarna biru yang terdiri

dari atasan berlengan pendek dan celana pendek. Subjek mengambil kacamata dan bergegas untuk mandi. Subjek memiliki janji untuk terapi di klinik pukul 10.00 waktu Korea Selatan. Subjek mengambil handuk berwarna biru yang tergantung di sebuah ruangan kecil pada apartemen tersebut. Subjek menyapa, mengucapkan selamat pagi dan mengatakan bahwa tidurnya cukup lelap semalam kemudian mandi. Subjek masuk ke kamar mandi dengan agak tergesa-gesa karena waktu telah menunjukkan pukul 09.25 waktu korea selatan. Setelah selesai mandi, subjek makan sarapan yang sudah ada yaitu nasi putih jenis *sticky rice* dan daging sapi BBQ ditaburi dengan bubuk cabe di atas nya. Subjek menghabiskan makan paginya sekitar tujuh menit kemudian menaruh mangkuk di tempat cuci piring, menggunakan sepatu dengan logo N berwarna cokelat dan bercorak kuning pada sepatunya mengikat talinya kemudian beranjak pergi.

Subjek terlihat kesulitan ketika berjalan, tetap dengan memegangi kepalanya dengan tangan kanan dan menggigit tas hitam yang dibawa subjek dan berjalan selangkah demi selangkah. Waktu menunjukkan pukul 09.55 waktu korea selatan. Subjek keluar pintu apartemen dan menuju ke *lift* yang berada di sebelah kanan studio apartemen yang ditempati subjek selama berada di Korea Selatan. Subjek tinggal di lantai tiga pada studio apartemen tersebut. Subjek turun menggunakan lift menuju lantai L, kemudian menuju ke klinik yang berada di seberang blok studio apartemen. Subjek kemudian memasuki klinik

yang memiliki lima lantai. Masing-masing lantai memiliki fungsinya masing-masing. Subjek menuju ke lantai tiga untuk melakukan treatment akupunktur. Subjek disambut oleh receptionist dan dua orang perawat menggunakan bahasa Korea. Subjek diminta untuk menunggu dokter sambil duduk dalam posisi tegap sempurna sesuai dengan instruksi dokter untuk mempercepat proses penyembuhan. Selain itu subjek diminta untuk mengisi formulir pertanyaan untuk menilai sendiri kondisi subjek terhadap hari sebelumnya.

Sepuluh menit kemudian subjek diminta untuk memasuki ruangan terapi bersama dengan beberapa pasien lainnya yang memiliki gejala yang sama dengan subjek. Subjek kemudian diminta untuk memakai sebuah alat pengganjal mulut yang dikatupkan di antara rongga gigi atas dan bawah. Kemudian subjek diminta untuk berbaring terlentang di meja atau kasur terapi dimana dokter duduk di kursi sebelah pasien sambil kemudian memeriksa kondisi pergerakan leher subjek. Dokter kemudian memberi beberapa kertas pengganjal di mulut dan gigi subjek, lalu melakukan penyesuaian di leher dan kepala sampai terdengar suara pergeseran sendi pada tulang leher subjek.

Setelah penyesuaian dilakukan dokter kemudian membuat sebuah alat pengganjal mulut baru, dimana alat sebelumnya sudah tidak diperlukan lagi. Beberapa saat setelah alat selesai dibuat, subjek memasuki ruangan lain dimana subjek mendapatkan perawatan akupunktur dari dokter. Perawatan akupunktur berlangsung selama 15

menit kemudian dilanjutkan dengan perawatan kop selama 10 menit. Setelah perawatan kop, subjek diminta untuk berbaring dengan sebuah ranjang khusus penderita *dystonia* selama 10 menit dengan menggunakan alat pengganjal mulut yang telah dibuat sebelumnya.

Sesi terapi telah berakhir, kemudian subjek memasuki ruangan khusus untuk menjalani beberapa latihan untuk membantu proses penyembuhan subjek. Latihan diawasi oleh pelatih khusus dan dimulai dengan beberapa gerakan perenggangan otot selama 15 menit. Latihan kemudian dilanjutkan dengan gerakan khusus dimana subjek mulai dengan posisi berdiri dengan mengatupkan kedua tangan di dada. Kemudian subjek melakukan gerakan membungkuk dan bersujud dengan tangan di tengadahkan ke atas. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang hingga 30 menit. Setelah itu subjek melakukan gerakan menggiring bola selama 15 menit lalu kemudian beristirahat sejenak kemudian pulang ke apartemen.

Selesai menjalankan berbagai *treatment* dan latihan, subjek keluar dari klinik dengan membawa sebuah bola tenis yang digunakan untuk membantu subjek berjalan. Subjek menuju ke sebuah mini market yang berada di ujung jalan untuk membeli makan malam. Subjek menaruh bola tenis di jalan kemudian fokus kepada bola tenis tersebut, berjalan sambil menggiring bola tenis. Sesekali subjek berpasasan dengan pejalan kaki yang lain. Hal ini membuat subjek terlihat kehilangan fokus, berhenti berjalan dan mencoba memfokuskan tatapan

nya kembali kepada bola tenis yang berada di jalan. Subjek berkeringat , rambut, leher dan tangan terlihat basah oleh keringat padahal udara saat itu sangat sejuk dan berangin. Subjek meminta waktu untuk beristirahat dan mengatakan bahwa subjek sangat lelah. Subjek memegangi kepalanya dengan menggunakan tangan kiri. Subjek membeli ayam bakar dan susu pisang khas Korea kemudian berjalan kembali menuju apartemen. Perjalanan pulang terlihat lebih melelahkan bagi subjek yang terlihat lemas dengan jalan yang sudah tidak dapat subjek kontrol lagi. Subjek menggigit tasnya dan menarik tasnya dengan tangan kiri agar lehernya dapat terbelok ke depan. Subjek lebih banyak berhenti dan beristirahat.

Sesampainya di apartemen, subjek kemudian meminta agar digelarkan kasur di lantai. Subjek menggunakan bantal khusus yang didapatkan dari klinik yang merupakan bantal kepala khusus untuk penderita *cervical dystonia*. Subjek beristirahat namun tidak tidur. Subjek berusaha untuk mengatur napasnya dan berada pada posisi postur tidur yang benar. Leher diletakkan pada bantal khusus yang memiliki lengkungan agar menjaga leher tidak berbelok ke arah kiri dan kanan. Setelah beristirahat sejenak subjek makan malam dan segera mandi. Subjek mengakhiri malam itu dengan duduk minum soju.



### 3. Hasil Wawancara

#### a. Latar Belakang Subjek

Subjek merupakan seorang pria berusia 39 tahun dilahirkan di Bandung pada tanggal 1 Januari 1977. Subjek merupakan anak pertama dari tiga bersaudara laki-laki. Subjek terlahir dari seorang ayah insinyur dan ibu yang bekerja sebagai seorang arsitek. Subjek sempat berpindah-pindah tempat tinggal (Jakarta, Bandung, Tegal) namun saat ini subjek menetap di Jakarta dan bekerja sebagai musisi dan *IT Banking Specialist*. Subjek mengalami gangguan *somatoform* kurang lebih sejak tiga tahun yang lalu secara perlahan-lahan. Pada awalnya subjek hanya merasa kaku pada tangan kiri nya kemudian merambat kaku pada leher. Secara perlahan-lahan subjek kemudian menunjukkan kesulitan berjalan, kaki kiri subjek terseret ketika berjalan. Lama kelamaan gejala yang dirasakan oleh subjek semakin bertambah, yaitu subjek merasakan bahwa subjek tidak dapat mengontrol gerakan pada leher subjek yang seperti menarik ke arah kiri. Subjek sudah melakukan berbagai macam pengobatan baik secara medis maupun non-medis. Secara medis, dokter maupun hasil pemeriksaan laboratorium dan MRI tidak dapat menunjukkan adanya kelainan atau kerusakan organis yang menyebabkan timbulnya gejala penyakit yang diderita oleh subjek.

Gejala yang dirasakan oleh subjek menghambat fungsi dan peran subjek dalam menghadapi kehidupannya baik kehidupan pribadi maupun sosial. Menurut pengakuan subjek, kondisi kesehatan subjek

sangat dipengaruhi oleh kondisi perasaan dan situasi tertentu. Jika subjek mengalami situasi yang menekan, penuh stres dan kurang menyenangkan maka gejala sakit yang dirasakan subjek semakin parah ditandai dengan subjek merasa lebih lelah, leher lebih tertarik ke kiri atau bahkan ke belakang, kesulitan berjalan, kesulitan berbicara, tidak dapat fokus dan berkonsentrasi dengan baik. Begitu juga sebaliknya jika subjek mengalami kondisi yang menyenangkan dan dapat dikontrol oleh subjek maka gejala fisik yang biasa terjadi akan lebih dapat dikontrol oleh subjek.

b. Masa Kanak- Kanak Subjek

Subjek bukan berasal dari keluarga harmonis yang ideal sehingga sejak kecil, subjek sering menyaksikan pertengkaran orang tua. Subjek memiliki banyak masa kelam dan suasana tidak menyenangkan selama masa kanak-kanak. Ayah subjek berselingkuh dengan banyak wanita sedangkan ibu subjek tidak dapat berbuat apa-apa dan memilih untuk mempertahankan rumah tangganya namun di satu sisi yang lain, secara sadar maupun tidak ibu subjek melampiaskan segala kekesalan kepada suaminya ke anaknya terutama kepada subjek yang merupakan anak tertua dari pernikahan tersebut. Subjek memiliki dua orang adik laki-laki yang seingat subjek pada masa itu tidak tinggal bersama dengan subjek dan kedua orang tuanya.

Pada saat wawancara, subjek menceritakan banyak pengalaman kelam ketika masa kanak-kanaknya. Subjek bercerita bahwa waktu kecil

badannya kurus sekali dan merupakan anak dengan usia paling kecil di kelasnya sehingga subjek sering *dibully* di sekolah dan tidak memiliki teman. Subjek juga suka melakukan hal “nakal” seperti mengintip rok teman perempuannya yang menjadikan subjek semakin dibenci oleh semua temannya. Subjek pernah dititipkan untuk tinggal bersama gurunya ketika SD. Subjek juga beberapa kali pernah memergoki ibunya yang mencoba untuk bunuh diri dengan cara mengiris pergelangan tangan dan minum betadine.

Subjek sering menyaksikan pertengkaran hebat kedua orang tuanya bahkan pernah disuruh memilih untuk ikut siapa jika kedua orangtuanya bercerai dan itu sangat menyakitkan bagi subjek. Subjek pernah ditendang, dipukul, dan diperlakukan kasar baik secara fisik maupun verbal oleh orang tuanya sendiri terutama oleh ibunya yang diingat oleh subjek.

Subjek memiliki beberapa kenangan manis yang diingat subjek. Salah satunya adalah ketika pada suatu hari subjek yang masih SD kelas I membelikan ibunya sebuah cincin dari penjual mainan di depan sekolah. Pada saat subjek pulang sekolah, subjek memberikan cincin tersebut kepada ibunya. Ibunya kemudian terharu, memeluk subjek dan menggunakan cincin tersebut. Kejadian itu memberikan kebahagiaan yang teramat sangat bagi subjek sehingga subjek tidak pernah jajan dan membelikan cincin setiap hari untuk ibunya sampai pada akhirnya ibu subjek tidak lagi menggunakan cincin yang dibeli oleh subjek

sehingga subjek berhenti membelikan cincin mainan tersebut. Subjek juga senang menantikan hari Lebaran tiba karena di hari tersebut subjek dapat terbebas dari kesepiannya dengan bertemu dengan sepupu-sepupu subjek. Subjek merupakan cucu tertua di keluarganya sehingga subjek merasa dihormati oleh sepupu-sepupunya yang berusia lebih muda dari subjek.

Subjek membenci masa kanak-kanaknya yang disebut subjek masa-masa kelam, berwarna ungu tua dan jika diibaratkan benda, subjek menggambarkannya sebagai mainan rusak atau robot yang tidak berkepala atau tidak bertangan dengan situasi kebingungan, kehilangan arah dan tidak berdaya

c. Masa Remaja Subjek

Subjek melewati masa remaja yang lebih baik dibandingkan dengan masa kanak-kanaknya. Rasa percaya diri mulai tumbuh dalam diri subjek dan subjek sudah mulai bisa bergaul dengan teman-temannya bahkan pada periode ini subjek juga sudah menyukai lawan jenisnya. Subjek menggambarkan masa remaja ini sebagai masa yang menyenangkan dan tidak sesuram ketika subjek melewati masa kanak-kanaknya

d. Hubungan Subjek dengan Anggota Keluarga

i. Hubungan Subjek dengan Ayah

Subjek memiliki kedekatan yang lebih intim dengan Bapak subjek dibandingkan dengan anggota keluarga yang lainnya. Subjek merasa

sangat dekat dengan Bapak subjek, begitu juga ia merasa bahwa Bapak lebih menyayanginya dibandingkan dengan saudara subjek yang lainnya. Walaupun subjek menyadari bahwa Bapak merupakan sosok yang menyebabkan ketidakbahagiaan kehidupan subjek, namun subjek tidak menyimpan kebencian kepada ayah subjek hanya sebatas “sebal”. Subjek mengatakan bahwa Bapak subjek memiliki berbagai sifat positif seperti spontan, berani, pintar, cerdas, loyal dan tidak perhitungan. Subjek juga menyadari beberapa sifat negatif Bapak seperti “nakal”, “tukang bohong” dan tidak pandai dalam mengatur keuangan.

Bapak memiliki arti penting dalam kehidupan subjek. Subjek menganggap bahwa Bapak tetaplah seorang ayah baginya dengan apapun yang sudah dilakukan Bapak pada keluarga tersebut. Subjek mengatakan bahwa Bapak merupakan seseorang yang cukup bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan keluarga walaupun kurang bertanggung jawab dalam membina hubungan harmonis dalam rumah tangga. Kenangan manis subjek dengan ayah subjek adalah ketika subjek diajar menyetir ketika subjek berusia 16 tahun, diberikan cara bagaimana untuk mendapatkan wanita dan lain sebagainya

#### ii. Hubungan Subjek dengan Ibu

Subjek merasa bahwa subjek memiliki batasan dengan Ibu subjek sejak subjek kecil seperti ada sebuah tembok besar yang

menghalangi antara keduanya. Subjek beranggapan bahwa Ibu subjek tidak menyukai subjek dan tidak mengharapkan untuk memiliki anak seperti subjek. Subjek menganggap bahwa Ibu subjek tidak menyukai sifat subjek yang sering dibilang seperti Bapak yaitu boros, loyal, berpikir kreatif dan bebas. Ibu subjek lebih mengharapkan segala sesuatu dalam hidup subjek harus tertata rapi, karier harus dengan perlahan digapai, hidup aman dengan berinvestasi, dihormati oleh banyak orang dan taat beragama. Perbedaan cara pandang subjek dan ibu subjek membuat jarak diantara keduanya semakin besar.

Subjek mengatakan bahwa sebenarnya subjek menyayangi Ibu nya namun rasa sayang yang dinyatakan atau diperbuat oleh subjek kepada Ibu sering dianggap tidak diterima dan dipandang sebelah mata. Hal ini membuat subjek merasa kecil hati untuk menunjukkan rasa sayang pada Ibu subjek padahal subjek merupakan individu yang ekspresif dalam menunjukkan rasa sayang. Subjek juga merasa bahwa ibu subjek hanya menyayangi adik bungsunya saja sehingga terkadang subjek lebih memilih untuk menghindari ibu subjek dibandingkan menjadikan konflik atau batasan yang lebih besar lagi. Ibu subjek memiliki beberapa sifat positif bagi subjek yaitu ibu subjek teguh pada pendiriannya sebagai contoh sebagai seorang Kristiani, agama yang dianut oleh ibu subjek, pernikahan itu hanya bisa berlangsung satu kali seumur hidupnya dan pernikahan secara

kristiani tidak bercerai. Hal tersebut terbukti dengan apapun yang dilakukan oleh suaminya kepada ibu subjek dan keluarganya, ibu subjek tidak melakukan usaha perceraian sampai dengan sekarang. Bagi subjek, ibu merupakan sosok yang cukup sederhana walaupun dengan latar belakang keluarga yang mampu namun ibu subjek tetap berusaha untuk berpenampilan sederhana. Selain itu, ibu Subjek juga merupakan seorang yang sangat religius dan taat beragama. Namun begitu, subjek menganggap bahwa ibunya merupakan sosok yang pendendam, “jaim” dan terlalu banyak menyembunyikan sesuatu.

Ibu memiliki arti tersendiri dalam kehidupan subjek. Arti ibu dalam kehidupan subjek adalah sebagai orang yang melahirkan subjek ke dunia ini, seorang yang menjaga imej keluarga di mata orang lain. Kenangan manis subjek dengan ibunya adalah ketika subjek memberikan cincin kepada ibu subjek kemudian ibu subjek terharu, menangis dan memeluk subjek. Hal ini sangat diingat subjek sampai sekarang yang merupakan kenangan yang paling membahagiakan dengan ibu subjek. Beberapa kenangan kurang menyenangkan subjek dengan ibu subjek terutama ketika masa kanak-kanak di mana subjek ditendang, dikatakan bahwa ibu subjek tidak membutuhkan anak seperti subjek.

### iii. Hubungan Subjek dengan Saudara

Subjek merupakan anak tertua dari tiga bersaudara yang ketiganya merupakan laki-laki. Subjek mengatakan bahwa hubungan subjek

dengan adik pertama dan adik bungsunya berbeda. Sebenarnya, mereka bertiga sangat kompak namun setelah keberangkatan subjek untuk studi keluar negeri, hubungan mereka menjadi merenggang. Adik pertama subjek berusaha untuk menggantikan posisi subjek sebagai anak pertama dalam keluarga. Subjek mengatakan bahwa adik pertama subjek merasa bahwa ia lebih dewasa daripada subjek dan lama-kelamaan tidak menghargai subjek. Berbeda dengan sikap adik bungsu subjek yang tetap menghargai subjek sebagai kakak tertuanya. Subjek sangat menyayangi adik bungsu subjek dan masih menganggap bahwa adik subjek tetap menjadi adik kecilnya yang manis.

Saat ini mereka betiga sudah menikah dan memiliki keluarga masing-masing tentu saja bisa dibilang bahwa hubungan antara ketiganya semakin merenggang karena masing-masing disibukkan dengan urusan pribadi dan keluarganya. Untuk mengatasi semakin merenggangnya hubungan persaudaraan diantara ketiganya, subjek selaku anak tertua selalu berusaha membuat acara yang disebut dengan "*Brothers Day Out*" yaitu hari di mana mereka bertiga dapat berkumpul dan hanya bertiga saja tanpa mengajak istri dan anak-anak.

e. Masa Dewasa

Subjek menikah dengan seorang wanita tujuh tahun yang lalu dan dari hasil pernikahan tersebut mereka dikaruniai seorang anak



perempuan. Pada awalnya subjek mengira bahwa hubungan perkawinan mereka tidak mengalami permasalahan yang serius. Sebelum menikah dengan istrinya, subjek beberapa kali mengalami pengalaman ditinggalkan oleh kekasihnya sehingga pada saat menikah pun subjek sudah merasa bahwa subjek akan ditinggalkan dan selalu mempertanyakan kesetiaan seorang wanita.

Namun seiring perjalanan waktu, subjek mengatakan bahwa cintanya kepada istrinya semakin besar dan menuju kepada apa yang disebutnya sebagai cinta yang platonik. Subjek berusaha memberikan semua yang dikehendaki oleh istri dan keluarga. Subjek sangat berhati-hati dalam menjalin hubungan rumah tangganya karena terlalu takut untuk tersakiti atau ditinggalkan. Subjek berusaha untuk menjadi kepala keluarga dengan tidak mencontoh bapak subjek sama sekali dan subjek berusaha untuk menuruti apa yang orang lain katakan untuk menjadi seorang suami yang ideal.

Subjek merasa bahwa subjek tidak dapat mengontrol istrinya sendiri. Subjek melepaskan dan membebaskan istri subjek untuk melakukan apa yang dikehendakinya. Subjek merasa masalah pernikahan yang dialami subjek bukan berasal dari keluarga kecilnya namun berasal dari keluarga besarnya baik dari pihak subjek maupun dari pihak istri subjek. Subjek menganggap bahwa banyak beban permasalahan yang ditimpakan kepadanya dan keluarga kecilnya.

f. Hubungan dengan lingkungan sosial

Subjek merupakan sosok yang senang bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. Sebelum subjek mengalami gangguan somatoform, subjek aktif dalam beberapa kegiatan dalam lingkungannya seperti kelompok lingkungan gereja, koor gereja, klub olahraga seperti futsal, band, subjek juga tergolong cukup aktif dalam lingkungan RT di mana subjek tinggal. Namun secara perlahan, subjek meninggalkan semua keaktifan kegiatan sosialnya tersebut semenjak subjek sakit. Subjek merasa kurang percaya diri, takut dicela, menjadi buah bibir atau bahkan subjek tidak mau menyaksikan orang lain merasa kasihan kepada subjek. Subjek merasa untuk saat ini, aktif dalam kegiatan sosial tersebut bukanlah sesuatu hal yang penting dan perlu dilakukan. Menurut subjek hal tersebut tidak akan membantu subjek dalam mencapai penyembuhannya. Subjek lebih memilih untuk fokus pada penyembuhan dan tidak mau mendengarkan banyak pendapat orang lain.

Sebenarnya subjek mengetahui jika teman-teman subjek dan lingkungan sosialnya bersimpati kepada subjek dan berusaha untuk membantu subjek untuk mendapatkan penyembuhan namun subjek merasa terlalu banyak intervensi dan saran yang didapatkan oleh subjek sehingga membuat subjek bingung tindakan apa yang harus dilakukan oleh subjek. Belum lagi jika apa yang disarankan oleh lingkungan sosialnya tidak berhasil, subjek merasa tidak enak dengan orang

tersebut. Lama – kelamaan, subjek sangat membatasi pergaulan subjek sampai dalam ambang subjek takut untuk bertemu dengan orang lain karena subjek merasa takut penolakan, dianggap cacat, tidak mampu dan merasa terhina akan hal-hal itu.

Subjek menghindari keluar rumah untuk keperluan selain pengobatan termasuk acara di sekolah anak subjek, acara keluarga kecil maupun keluarga besar atau sekadar makan di luar. Subjek menjadi pribadi yang tertutup dan memilih menyendiri semenjak subjek mengalami gangguan somatoform

g. Gejala sakit fisik yang dialami subjek

Subjek menggambarkan gejala sakit fisik yang dialami subjek sebagai sesuatu yang sangat fluktuatif atau tidak menentu. Setiap waktu gejala sakit fisik yang dialami bisa berubah-ubah namun sebagian besar gejala sakit fisik yang dirasakan subjek yaitu tangan kiri terasa kaku dan sulit untuk digerakkan namun sering melakukan gerakan yang tidak dapat dikontrol, leher terasa kaku dan tegang serta lelah karena leher seperti ditarik ke arah kiri dan belakang, kepala pusing dan berat jika sudah lelah, terkadang mual, napsu makan berkurang karena subjek biasanya lebih memilih untuk beristirahat jika sudah kelelahan. Hal ini menyebabkan kambuhnya penyakit pencernaan yang sudah sejak lama diderita subjek yaitu gastritis.

Subjek juga mengalami kesulitan berjalan, kaki kirinya menyeret ketika berjalan. Subjek mengatakan bahwa kaki kiri dan kanan nya tidak

dapat terkoordinasi dengan baik ketika berjalan. Kesulitan berjalan ini semakin membatasi ruang gerak subjek. Subjek membutuhkan waktu dan energi yang lebih banyak ketika melakukan aktivitas. Subjek juga mengatakan jika gerakan tidak terkontrol pada lehernya mempengaruhi pita suara nya sehingga ketika berbicara subjek merasa bahwa suara yang dihasilkan memiliki volume lebih kecil dibandingkan seharusnya. Hal ini juga membuat subjek merasa malas untuk berbicara karena biasanya lawan bicara subjek meminta subjek untuk mengulang apa yang sudah dibicarakan.

Secara keseluruhan gejala fisik yang dialami subjek sangat membatasi ruang gerak subjek, fungsi dan peran subjek sebagai individu pribadi maupun individu sosial.

#### h. Proses terjadinya gangguan *somatoform*

Proses terjadinya gangguan *somatoform* yang nampak jelas terhadap perubahan fisik dan mental terjadi dengan perlahan. Subjek merasakan gejala fisik kurang lebih sejak tiga tahun yang lalu. Pada saat itu subjek yang merupakan seorang musisi (*bassist*) merasakan bahwa jari-jari tangan kirinya terasa lebih kaku dan terbatas ruang geraknya sehingga subjek sering melakukan kesalahan dalam bermain musik. Awalnya subjek mengira bahwa hal tersebut disebabkan karena subjek tidak melakukan latihan secara rutin sehingga jari-jarinya menjadi lebih kaku dari biasanya. Untuk mengatasi hal tersebut, subjek berusaha

untuk latihan secara regular untuk melatih jari-jari tangan kirinya. Namun hal ini tidak kunjung membaik.

Subjek mengira bahwa subjek kurang berolahraga sehingga subjek memiliki tubuh yang kaku, loyo dan tidak kuat. Subjek memutuskan untuk bergabung di salah satu *fitness center* dan menggunakan jasa *personal trainer* untuk membentuk tubuh. Seperti biasanya sebelum menggunakan jasa *personal trainer*, pihak *personal trainer* melakukan *assesment* fisik kepada calon klien nya. Begitu juga dengan subjek yang didapati bahwa tubuh subjek bagian kiri cenderung lebih lemah dibandingkan bagian kanan. Subjek menjalani pelatihan untuk memperkuat tubuh bagian kirinya, namun hal tersebut malah memperburuk kondisi subjek. Atas saran *personal trainer* dan juga kemauan subjek, subjek mengakhiri program tersebut.

Pihak keluarga dan beberapa orang terdekat menyarankan subjek untuk melakukan pengecekan secara medis. Subjek melakukan pengecekan darah lengkap dan dari hasil pengecekan darah tersebut tidak menunjukkan ada kondisi abnormal yang dialami subjek. Kondisi subjek normal dan baik-baik saja. Subjek hanya diminta untuk beristirahat di rumah.

Beberapa bulan kemudian, gejala fisik yang dialami subjek semakin bertambah. Tangan kiri subjek suka terangkat sendiri tanpa disadari dan leher subjek seperti lebih nyaman untuk menoleh ke kiri, namun belum terjadi gerakan tak terkontrol. Subjek dan pihak keluarga

tidak puas dengan penjelasan dokter internis yang dikunjungi sebelumnya sehingga memutuskan untuk berkunjung ke beberapa dokter saraf di Jakarta untuk mendapatkan jawaban yang lebih pasti atas kondisi subjek.

Subjek melakukan beberapa pemeriksaan secara mendalam yaitu MRI (*Magnetic Resonance Imaging*) lengkap, EMG (elektromiografi), CT-Scan (*computerized tomography*) namun tidak dapat ditemukan adanya suatu kelainan organ yang dapat menjelaskan kondisi yang dialami oleh subjek. Setelah mengunjungi beberapa dokter saraf barulah diagnosa dokter dapat ditegakkan bahwa subjek mengalami suatu penyakit yang disebut dengan *cervical dystonia disorder* idiopatik yang artinya bahwa penyebab dan kondisi yang dialami oleh subjek tidak dapat diketahui dan dijelaskan secara medis. Subjek hanya diresepkan obat pereda rasa sakit dan juga obat penenang. Obat pereda rasa sakit hanya bekerja sementara dan tidak bersifat menyembuhkan begitu juga dengan obat penenang yang hanya membuat subjek tidur lebih lama bahkan membuat subjek merasa lebih tidak berarti karena tidak melakukan apa-apa dan hanya beristirahat.

Subjek mendapatkan informasi bahwa ada sebuah rumah sakit di Surabaya yang dapat menyembuhkan penyakit yang diderita subjek secara langsung dengan proses operasi yang disebut *Depth Brain Surgery*. Subjek dan keluarganya pergi ke Surabaya untuk mencari tahu mengenai tindakan tersebut namun kemudian subjek dan keluarganya

memutuskan untuk tidak melakukan tindakan tersebut karena dirasa biaya yang dibutuhkan sangat besar dengan resiko yang tidak kalah besarnya. Pada kondisi ini subjek merasa putus asa karena merasa tidak ada yang bisa dilakukan lagi untuk segera keluar dari penyakit tersebut.

Subjek beralih kepada penyembuhan yang bersifat non-medis. Subjek mengunjungi beberapa “orang pintar” mulai dari Jakarta, Bogor, Bekasi, Malang dan Bali. Masing-masing memiliki teori tersendiri yang tidak jarang antara satu dan yang lainnya saling bertolak belakang. Ada yang mengatakan bahwa subjek “diguna-guna” orang, “ketempelan” barang gaib, mempunyai kesalahan masa lalu, memiliki roh yang terlepas dan lain sebagainya. Pada sisi yang lain, subjek juga melakukan tes alergi, menjalani diet bebas gluten, mengatur pola makan sehat dan sebagainya.

Kondisi kesehatan subjek tidak kunjung membaik bahkan cenderung memburuk. Subjek merasakan lehernya menarik ke kiri secara sukarela bahkan menuju ke belakang, kesulitan berjalan serta bicara. Hal ini diperparah jika subjek mengalami kelelahan dan dalam kondisi *stres*. Secara emosional, subjek merasa sangat lemah, lelah, tidak berdaya, putus asa dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kehidupan subjek hanya terpaku mencari cara penyembuhan dari sakit yang tidak dapat dijelaskan secara medis ini sampai pada akhirnya subjek menemukan pengobatan untuk pasien *dystonia* dari hasil *browsing* internet. Saat ini, subjek sedang menjalani terapi di salah satu klinik di

Korea Selatan yang menggabungkan antara latihan fisik (dengan *bowing exercise*), akupuntur, *acupressure*, *cupping therapy* dan *psychological counseling*.

i. Stresor yang dialami

Stresor yang dialami subjek berumber dari dalam diri subjek, keluarga serta dalam komunitas dan masyarakat. Stresor yang berasal dari dalam diri subjek, yaitu ketika subjek merasakan lelah, sakit yang sangat pada tubuhnya atau ketika subjek merasa bahwa subjek tidak memiliki kontrol terhadap anggota tubuh sendiri. Subjek juga sering merasakan stresor secara emosional. Subjek sering merasa bahwa subjek tidak berguna dan tidak dibutuhkan, subjek merasa tidak percaya diri, rendah diri dan merepotkan banyak orang dengan kondisinya saat ini. Subjek juga suka merasa sedih tanpa sebab yang jelas sehingga membuat subjek merasa semakin tertekan. Subjek juga tidak bisa mengontrol pikiran-pikiran negatif yang muncul tentang masa depan dan merasa tidak mempunyai harapan hidup.

Subjek memiliki stresor yang berasal dari keluarga baik keluarga internal maupun keluarga eksternal. Keluarga internal yang dimaksud disini adalah keluarga inti subjek yang terdiri dari subjek, istri dan anak. Keluarga eksternal meliputi orang tua subjek, saudara, dan juga keluarga pihak istri subjek. Stresor yang berasal dari keluarga internal yang dialami subjek adalah ketika subjek tidak dapat memenuhi kewajiban subjek sebagai kepala keluarga karena subjek tidak memiliki



penghasilan dan tidak dapat memenuhi kebutuhan dirinya, istri dan anak subjek. Subjek merasa gagal berperan sebagai seorang suami dan ayah dalam keluarga internal yang subjek bina. Subjek juga merasa stres ketika subjek tidak dapat mengatur istri dan anak subjek.

Stresor yang berasal dari keluarga eksternal yang dialami subjek adalah ketika terlalu banyak campur tangan yang dilakukan baik oleh orang tua dan mertua dalam mengatur kehidupan subjek dan bahkan rumah tangga subjek namun subjek tidak dapat berbuat banyak akan hal itu. Subjek merasa bahwa subjek tidak memiliki kekuatan untuk melakukannya dan terkadang menjadi pasrah akan hal itu. Subjek juga merasa stres ketika orang tua subjek bertengkar dan menyaksikan hal tersebut karena subjek tinggal di rumah yang sama dengan orang tua subjek. Kebutuhan keluarga istri subjek yang terkadang dibebankan kepada subjek juga menjadi stresor yang berasal dari keluarga.

Stresor yang bersumber dari lingkungan dan masyarakat yaitu ketika subjek merasa subjek diperhatikan oleh orang lain (dianggap aneh, cacat dan sebagainya). Subjek juga merasa stres ketika komunitas sekitarnya menanyakan kabarnya dan mengatakan bahwa bersimpati pada subjek. Subjek merasa rendah diri dengan perlakuan seperti itu. Subjek juga merasa tertekan ketika subjek tidak bisa menjalankan peran dalam masyarakat sebagai orang normal.

j. Gejala stres yang dialami

Subjek mengalami beberapa gejala stres baik secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Gejala fisik yang dialami subjek meliputi penat, pusing, bahu mengencang, leher semakin menarik ke arah kiri dan belakang disertai kaku tegang, kepala tidak bisa menoleh ke arah kanan, tangan kaku, berkeringat banyak walaupun tidak melakukan aktivitas yang berat, tidak nafsu makan, kelelahan yang luar biasa, kesulitan berjalan dan malas berbicara.

Gejala stres secara emosional yang dialami subjek meliputi rasa sedih yang berlarut-larut karena merasa tidak berguna, *mood* tidak stabil, mudah tersinggung, merasa terlalu sensitif, kecewa, mudah marah, takut merasa dibicarakan oleh orang lain walaupun mungkin sebenarnya orang tidak membicarakan mengenai subjek namun subjek merasa bahwa subjek dijelek-jelekan dan dianggap rendah oleh orang lain. Subjek juga suka menggunakan kondisi sakit untuk bertahan dan menghindari dari suatu kondisi yang membuat subjek merasa tidak nyaman.

Gejala stres secara intelektual yang dialami subjek meliputi susah konsentrasi akan sesuatu hal. Subjek menyadari bahwa subjek mudah teralihkan jika sedang berbicara mengenai suatu topik dan biasanya lupa dengan topik yang sebelumnya dibicarakan. Subjek juga merasa bahwa pikiran subjek hanya dipenuhi oleh suatu pikiran saja yaitu subjek ingin mendapatkan penyembuhan serta tidak peduli dengan hal-hal lain yang

berada di sekitar subjek seperti keluarga, masa depan, pekerjaan dan lain sebagainya.

Gejala stres secara interpersonal yang dialami subjek meliputi subjek enggan untuk bersosialisasi dengan orang lain, subjek menutup diri dengan orang yang baru dikenalnya atau bahkan dengan teman lama serta keluarga subjek. Subjek menganggap bahwa orang lain mengolok-olok subjek dan merasa kasihan kepada subjek. Subjek juga merasa malas untuk menjelaskan jika ada orang lain yang bertanya mengenai kondisi subjek sehingga subjek lebih senang untuk menghindari dan menyendiri.

k. Koping stres yang dilakukan subjek

Ketika subjek harus berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan dan memicu stres, dibutuhkan suatu tindakan yang dapat mengurangi tegangan akan hal tersebut. Berkaitan dengan stres yang dialami subjek dalam menghadapi stres baik yang berasal dari dalam diri, keluarga, lingkungan dan komunitas subjek melakukan berbagai tindakan koping untuk menyeimbangkan kondisi subjek.

Ketika subjek merasakan lelah, sakit yang sangat pada tubuhnya atau ketika subjek merasa bahwa subjek tidak memiliki kontrol terhadap anggota tubuh sendiri, subjek biasanya mengistirahatkan dirinya dan tidak melakukan banyak aktivitas. Ketika muncul pikiran-pikiran bahwa subjek tidak berguna dan tidak dibutuhkan, tidak percaya diri, rendah diri dan merepotkan banyak orang dengan kondisinya saat ini, subjek

memilih untuk bermeditasi dan berdoa agar mendapatkan petunjuk dari Tuhan YME. Subjek juga berusaha untuk menyangkal kondisi yang dialami subjek dan menganggap bahwa sebenarnya subjek baik-baik saja, semua kesakitan yang dialami subjek hanya berasal dari pikiran yang dimiliki subjek saja. Subjek juga suka menceritakan apa yang subjek rasakan kepada orang yang dipercaya subjek, misalnya kepada istri dan keluarga. Subjek mengatakan terkadang dengan menceritakan kondisi fisik dan perasaan kepada orang lain menjadikan perasaan subjek menjadi lebih baik dan tenang. Subjek juga mengalihkan rasa sakit dengan berolahraga seperti bersepeda dan berenang. Subjek merasa lebih baik setelah berolahraga, paling tidak subjek merasakan subjek merasa melakukan sesuatu yang berguna bagi dirinya sendiri.

Ketika subjek tidak dapat memenuhi kewajiban subjek sebagai kepala keluarga karena subjek tidak memiliki penghasilan dan tidak dapat memenuhi kebutuhan dirinya, istri dan anak subjek biasanya subjek hanya diam saja. Subjek merasa bingung dan tidak tahu apa yang harus dilakukan, cenderung bertindak apati karena merasa tidak mampu. Ketika subjek merasa gagal berperan sebagai seorang suami dan ayah dalam keluarga internal yang subjek bina serta subjek tidak dapat mengatur istri dan anak subjek, subjek cenderung menyalahkan dirinya sendiri akan hal tersebut. Jika subjek sudah tidak kuat lagi dengan stresor yang menyimpannya terkadang subjek marah-marah kepada dirinya sendiri, memukul tembok, berteriak-teriak di dalam kamar agar

tidak diketahui oleh orang lain. Subjek juga suka menyalurkan perasaan dan kondisi yang dialami dalam bentuk lirik lagu.

Stresor yang berasal dari keluarga esternal yang dialami subjek adalah ketika terlalu banyak campur tangan yang dilakukan baik oleh orang tua dan mertua dalam mengatur kehidupan subjek dan bahkan rumah tangga subjek namun subjek tidak dapat berbuat banyak akan hal itu. Subjek merasa bahwa subjek tidak memiliki kekuatan untuk melakukannya dan terkadang menjadi pasrah akan hal itu. Subjek juga merasa stres ketika orang tua subjek bertengkar dan menyaksikan hal tersebut karena subjek tinggal di rumah yang sama dengan orang tua subjek. Kebutuhan keluarga istri subjek yang terkadang dibebankan kepada subjek juga menjadi stresor yang berasal dari keluarga.

Stresor yang berasal dari keluarga eksternal yang dialami subjek adalah ketika terlalu banyak campur tangan yang dilakukan baik oleh orang tua dan mertua dalam mengatur kehidupan subjek dan bahkan rumah tangga subjek namun subjek tidak dapat berbuat banyak akan hal itu. Subjek merasa bahwa subjek tidak memiliki kekuatan untuk melakukannya dan terkadang menjadi pasrah akan hal itu. Subjek juga merasa stres ketika orang tua subjek bertengkar dan menyaksikan hal tersebut karena subjek tinggal di rumah yang sama dengan orang tua subjek. Kebutuhan keluarga istri subjek yang terkadang dibebankan kepada subjek juga menjadi stresor yang berasal dari keluarga.

Stresor yang bersumber dari lingkungan dan masyarakat yaitu ketika subjek merasa subjek diperhatikan oleh orang lain (dianggap aneh, cacat dan sebagainya). Subjek juga merasa stres ketika komunitas sekitarnya menanyakan kabarnya dan mengatakan bahwa bersimpati pada subjek. Subjek merasa rendah diri dengan perlakuan seperti itu. Subjek juga merasa tertekan ketika subjek tidak bisa menjalankan peran dalam masyarakat sebagai orang normal. Untuk menghadapi hal-hal tersebut biasanya subjek lebih memilih untuk menghindari tempat keramaian, subjek merasa lebih nyaman jika berada di rumah saja. Bahkan tidak jarang subjek diam dan tidak keluar kamar jika ada tamu datang ke rumah. Subjek lebih memilih dan merasa nyaman dengan main *game online* di *handphone* atau melakukan percakapan secara maya dibandingkan langsung berhadapan dengan orang lain. Ketika orang lain memperhatikan cara berjalan subjek yang biasanya suka menarik perhatian orang lain, subjek sangat berusaha untuk berjalan secara normal walaupun hal itu berarti subjek harus merasakan kesakitan dan kelelahan yang luar biasa. Terkadang subjek juga melakukan tindakan konyol, seperti berlari-larian dan menganggap lucu tindakan tersebut agar orang lain tidak memperhatikan subjek.

#### 1. Pengaruh koping terhadap gejala fisik

Setelah melakukan suatu tindakan koping terhadap situasi tertentu, subjek mengatakan ada beberapa koping yang dianggap berhasil dalam menurunkan gejala fisik akibat gangguan *somatoform*

yaitu misalnya ketika subjek berdoa, meditasi dan pasrah maka subjek akan merasa lebih tenang. Kondisi mental dan emosi yang lebih tenang ini, tidak akan merangsang gerakan tidak terkontrol subjek. Berolahraga berenang dan bersepeda juga memberikan efek yang baik pada kondisi fisik subjek.

Tindakan koping seperti apatis dan tidak melakukan sesuatu hal ketika subjek berhadapan dengan stresor ternyata tidak memberikan dampak yang baik pada kondisi fisik dan emosi subjek. Subjek merasa semakin tidak berguna ketika bingung dan tidak melakukan apapun. Akibatnya, subjek merasa mual (penyakit gastritis kambuh), merasa lebih lelah dari biasanya, leher lebih menarik dan lebih sulit berjalan serta melakukan aktivitas.

Subjek juga terkadang berusaha untuk menyangkal kondisi yang dialami subjek dan menganggap bahwa sebenarnya subjek baik-baik saja, semua kesakitan yang dialami subjek hanya berasal dari pikiran yang dimiliki subjek saja. Menurut subjek cara ini terkadang malah membuat gejala fisik yang dirasakan semakin parah. Subjek mengatakan semakin subjek menyangkal dengan menolak rasa sakit yang ada di tubuhnya maka rasa sakit yang ada semakin parah. Begitu juga sebaliknya, jika subjek pasrah dan menerima kondisinya, gejala fisik yang dirasakan semakin berkurang.

Menurut pengakuan subjek tindakan agresi subjek dengan marah-marah kepada dirinya sendiri, memukul tembok, berteriak-teriak di

dalam kamar agar tidak diketahui oleh orang lain membuat perasaan subjek menjadi lebih baik. Subjek bukan orang yang dapat dengan mudah meluapkan kekesalan dan kemarahan. Jadi ketika subjek dalam kondisi stres dan berhasil meluapkan dalam bentuk kemarahan, simtom fisik yang dirasakan mereda.

Subjek juga melakukan jenis koping sublimasi yaitu dengan menuangkan perasaan dan kondisi yang dialami subjek dalam bentuk lagu. Hal ini membuat perasaan subjek menjadi lebih baik karena subjek merasa bisa mencurahkan perasaannya dan lebih produktif dengan menghasilkan suatu karya.

Subjek cenderung melakukan penghindaran (*avoidance*) dari lingkungan keluarga maupun sosial. Subjek merasa lebih baik menyendiri dan tidak berhubungan dengan orang lain. Pada saat proses wawancara, subjek mengatakan bahwa hal ini hanya terasa baik ketika proses penghindaran saja namun sebenarnya subjek membutuhkan orang lain untuk mendukung dan menyemangati subjek. Subjek terkadang merasa kesepian dan berjuang sendiri dalam menghadapi sakit ini. Kondisi emosional kesepian ini, membuat subjek menjadi tidak semangat untuk sembuh padahal semangat sembuh sangat penting untuk mengurangi gejala fisik yang dirasakan oleh subjek.

Untuk mengisi waktu luang dan menghindari lingkungan sosial, subjek biasanya bermain *game online* di *hanphone* atau melakukan percakapan dunia maya. Hal ini membuat subjek merasa lebih baik



karena subjek tidak harus menjaga postur, menjaga untuk tidak terlihat aneh di hadapan orang lain. Subjek merasa subjek masih bisa berinteraksi dan bermain dengan teman-temannya walaupun tidak melakukan pertemuan secara langsung.

Subjek juga suka menganggap lucu cara berjalannya dan membangun perspektif baru tentang kondisinya. Tindakan ini berhasil membuat gejala fisik yang dirasakan subjek mereda.

m. Harapan di masa yang akan datang

Semua orang memiliki harapan dalam membangun masa yang akan datang. Begitu juga dengan subjek yang merupakan individu dengan gangguan *somatoform*. Walaupun belum ada jalan keluar yang pasti bagi subjek, namun subjek tetap berharap bahwa subjek dapat sembuh dan pulih seperti sediakala. Subjek ingin kembali mendapatkan kehidupan sebelumnya.

Subjek berharap bahwa subjek dapat kembali bekerja, membangun kembali keluarganya, menjadi suami, ayah, dan juga anak yang membanggakan. Subjek berharap bahwa terapi yang sedang dijalankan oleh subjek saat ini dapat menghantarkan subjek kepada kesembuhan. Pada saat ini subjek merasa sangat optimis dengan apa yang dijalankannya.