

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan atas hasil penelitian yang telah didapatkan dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara ditemukan berbagai kondisi yang dihadapi oleh subjek dimana pada masa kanak-kanak subjek mengalami *neglected*, *physical abuse*, *emotional abuse* dan *bullying* dan dengan penggunaan koping yang maladaptif secara terus-menerus, akibatnya subjek menderita gangguan *somatoform* tipe konversi yang tidak dapat ditemukan adanya gangguan secara organis.

Kondisi subjek dengan gangguan *somatoform* tipe konversi menjadikan subjek sebagai individu yang rentan kondisi stres. Subjek melakukan berbagai jenis koping untuk meredakan *tension* yang dialami. Adapun jenis koping yang digunakan oleh subjek bervariasi tergantung dengan keefektifan dan situasi yang dihadapi. Adapun jenis koping yang digunakan subjek dalam menghadapi stres yaitu apati, *avoidance*, agresi, denial, sublimasi, humor dan afiliasi.

Beberapa jenis koping seperti agresi, sublimasi, humor dan afiliasi dapat menurunkan kondisi stres yang dialami subjek sehingga mengurangi gejala fisik yang muncul akibat gangguan somatoform. Sebaliknya, koping jenis apati, *avoidance* dan *denial* seringkali gagal menurunkan kondisi stres yang dialami subjek yang mengakibatkan gejala fisik akibat gangguan *somatoform* terasa memburuk.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat termotivasi untuk menggunakan jenis koping yang dapat menurunkan tegangan ketika subjek dikenai stresor sehingga gejala fisik akibat gangguan *somatoform* dapat mereda. Jenis koping yang dapat disarankan bagi subjek yaitu peredaan (*palliation*) seperti berdoa, meditasi atau berolahraga yang disukai subjek seperti bersepeda dan berenang; sublimasi seperti menciptakan melodi, menulis lirik atau puisi, menggambar atau melukis; afiliasi yaitu dengan berkumpul bersama teman-teman di mana subjek dapat merasa nyaman dan dapat bersosialisasi dengan baik; humor yaitu dengan mengubah persepsi tentang hal yang kurang menyenangkan menjadi hal yang lucu sedangkan walaupun koping jenis agresi berhasil menjadikan gejala fisik membaik namun diharapkan subjek tidak menggunakan koping jenis ini karena walaupun baik untuk subjek namun koping jenis agresi tidak baik bagi orang lain dan lingkungan, subjek diharapkan dapat menyalurkan atau melampiaskannya dengan olahraga beladiri seperti tinju, taekwondo, pencak silat dan lain sebagainya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak jumlah subjek yang diteliti agar peneliti dapat menemukan pola koping yang sama yang dilakukan oleh individu dengan gangguan *somatoform* tipe konversi.