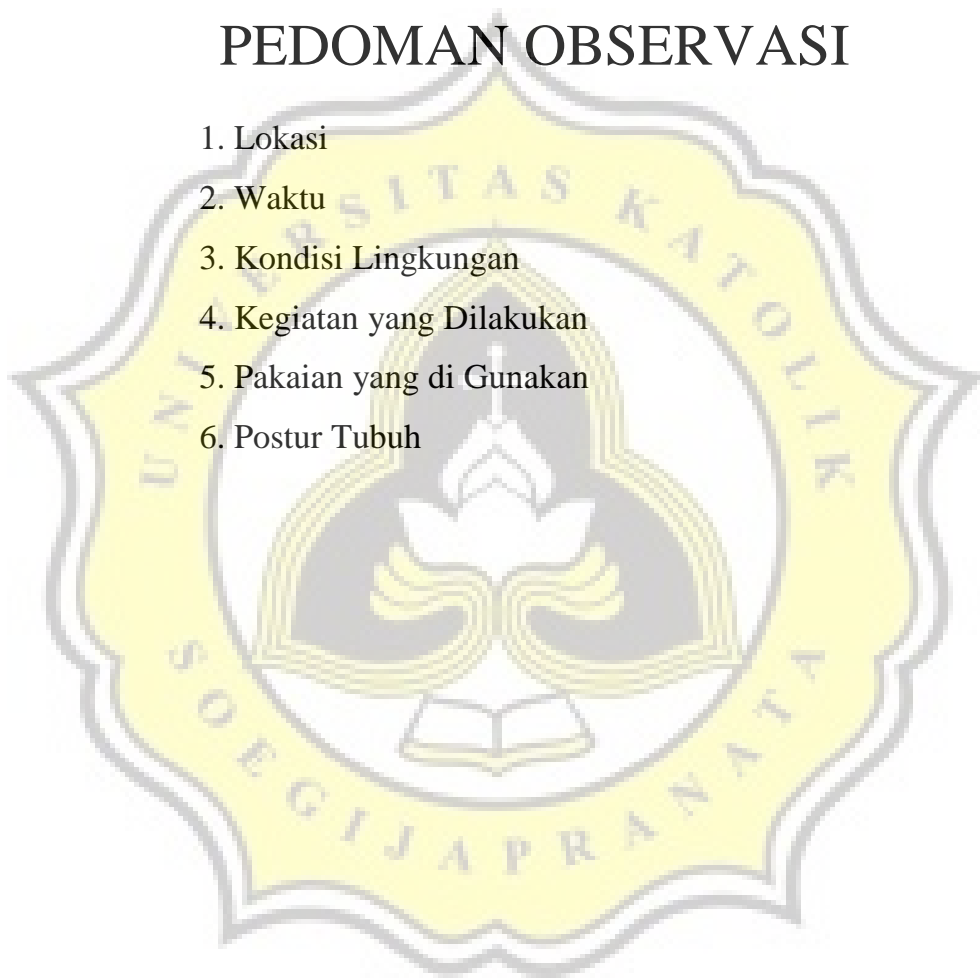


PEDOMAN WAWANCARA

1. Identitas Subjek
2. Latar Belakang Subjek
3. Masa Kanak-kanak
4. Masa Remaja
5. Masa Dewasa
6. Hubungan dengan Orang Tua dan Keluarga
7. Hubungan dengan Lingkungan Sosial,
8. Gejala Sakit Fisik
9. Proses terjadinya Gangguan Somatoform,
10. Hasil Pemeriksaan Medis,
11. Stresor yang Dialami,
12. Respon Tubuh terhadap Stresor (gejala apa yang dirasakan)
13. Koping Stres yang dilakukan,
14. Kondisi Fisik dan Mental setelah melakukan Koping
15. Harapan untuk di Masa yang Akan Datang

PEDOMAN OBSERVASI

1. Lokasi
2. Waktu
3. Kondisi Lingkungan
4. Kegiatan yang Dilakukan
5. Pakaian yang di Gunakan
6. Postur Tubuh



VERBATIM WAWANCARA I

HARI/ TANGGAL : MINGGU/ 12 JUNI 2016

WAKTU : 22.00

INTERVIEWER : WINDA JOVITA

PERTANYAAN	JAWABAN	KETERANGAN
<p>Oke, hari ini wawancara pertama ya..</p>	<p>Oke..siap</p>	
<p>Beneran siap nih?? Hmm.. Hari ini aku akan lebih nanya hal-hal tentang masa kanak-kanak, remaja dan dewasa sih yang udah dijalani sampai sekarang..</p>	<p>Hmm...oke oke..</p>	
<p>Gimana sudah siap? Oke, kita mulai yaa..Kita mulai dari masa kanak-kanak.</p>	<p>Siap dong..</p>	
<p>Apa saja yang anda ingat dari masa kanak-kanak anda?</p>	<p>Yang aku inget aja ya soalnya banyak hal yang aku coba untuk lupain..</p>	<p>Koping supresi</p>
<p>Lupakan gimana maksudnya?</p>	<p>Ya ga mau diinget-inget lagi..nyesek rasanya..mendingan dilupain aja kan sekalian jadi ga nyakitin..</p>	<p><i>Parental dysfunction</i></p>
<p>Oke oke, yuk mulai..</p>	<p>Saya dulu pernah di kosin sama guru waktu</p>	

<p>Kacau gimana?</p>	<p>kelas IV sampai kelas V waktu di Bandung. Parah banget deh waktu itu.. Kondisi kan kacau banget,</p> <p>Iya bapake kemana, ibunya kemana, ya gitu lah.. Trus pernah juga diajak bapak nginep di rumah tante Mayang yang selingkuhan nya Bapak, eh tiba-tiba dilabrak ibu,, ibu datengnya sama tante Luana kan trus aku dilempar BH sama ibu dikira sekongkol sama Bapak, pergi ke rumah tante Mayang jadi kayak aku tuh dikira setuju kalau bapak sama tante Mayang jadi ibu ga suka sama aku..</p> <p>Aku inget banget tuh masih, BH nya warna pink gitu, ada renda-rendanya.. Terus apalagi yaa.. oh iya,, waktu kecil aku suka bohong,</p>	<p><i>emotional abuse</i> oleh Ibu</p>
<p>Bohong gimana maksudnya?</p>	<p>Disuruh bukain pintu nih, untuk orang yang nagih utang, aku masih inget namanya Pak Marap.</p>	
<p>Lalu?</p>	<p>Iya, aku disuruh bilang</p>	

<p>Emangnya Bapak dan Ibu di mana saat itu?</p>	<p>Bapak sama Ibu ngga ada..</p> <p>Ya ada, padahal mereka kan ada tapi mereka ngumpet.. iya gitu, ga mau nemuin Pak Marap, kan kayak <i>debt collector</i> gitu..</p>	
<p>Ohh begitu, jadi minta Anda yang bilang ke orang nya?</p>	<p>Iyaa....</p>	
<p>Baik, apalagi yang anda ingat dari masa kecil anda?</p>	<p>Saya waktu TK sama SD paling kecil badannya, sering dibully, kan masuk sekolahnya kecepatan tuh, ngaco banget.. jadi umur 5 tahun aja uda SD...jadi saya ngga punya teman waktu kecil.. Kalo ditanya aja aku ga pernah inget temen TK siapa, temen SD siapa ..</p>	<p><i>Emotional abuse</i> di sekolah</p>
<p>Ga inget satu pun temen nya?</p>	<p>Ga inget,, ahh..ga tau ga inget, kayaknya ga nyenengin..</p> <p>Terus aku suka ngintipin rok anak perempuan trus biasa kan anak kecil dulu, langsung deh aku dibenci sama semua anak perempuan.. sekelas itu..</p>	<p>Tendensi untuk melupakan / Koping represi</p>
<p>Kenapa ngelakuin itu?</p>	<p>Ngga ada yang ngajarin tapi cuma kayak</p>	

<p>Ada yang ngajarin? Oooh..</p> <p>Hmmmm....lalu?</p>	<p>keinginan aja pengen ngeliat..</p> <p>Oiya trus waktu kecil juga pernah dibeliin jam tangan sama Bapak kayaknya sih robot-robotan. Kan aku jarang banget tuh dibeliin hadiah kado apa mainan gitu, jadi aku seneng.. seneng banget waktu dibeliin itu trus aku pake kan waktu ke sekolah.. Jam nya aku taruh aja di atas meja waktu sekolah, Taruh gini nih, trus aku liatin terus soalnya aku kan jarang banget dibeliin mainan sama Bapak, jam nya aku taruh di meja tiba-tiba diambil sama guru, trus dilempar sama guru, dilempar ke papan tulis sampai pecah,, beneran pecah.. sasmpe keeping-keping gitu pecahnya.. gila! sampe sekarang ya kalau inget-inget itu aku masih benci sama guru itu.. Aku malah bersyukur waktu dia mati.</p> <p>Bayangin deh, trus aku disetrap berdiri di pojok kelas sama guru itu sambal ngeliatin jam yang uda hancur... Gila ya kalo jaman</p>	
--	---	--

<p>Lalu ada pengalaman apalagi yang kamu ingat?</p> <p>Ada kejadian apa waktu itu?</p>	<p>sekarang apa tu guru ga dilaporin, masa segitunya sama anak kecil... Trus waktu aku kecil itu, aku kan ga pinter yah,, kebanyakan dikasi makan soto sulung kalengan kayaknya..ahahahah Jadi selalu dapet ranking terakhir atau nomor dua dari belakang, ibu selalu les in sama wali kelas biar bisa naek kelas trus kalo naek kelas kayak kelas percobaan gitu, aku juga belajar ngaji, belajar agama Islam, sholat lima waktu</p> <p>Pernah juga gini, malem bangun tidur jam 3 pagi, kayak mendadak kebangun gitu, kan aku tidur pisah dari orang tua, karena ada Didit (anak ketiga), jadi aku ga tidur di kamar Bapak Ibu, pas aku bangun aku ngeliat ibu nangis-nangis trus pergi ke dokter..</p> <p>aku baru sadar kalau ibu coba bunuh diri..trus kayak ga jadi gitu tapi udah berdarah-darah..langsung ibu pergi ke dokter..</p>	<p><i>Neglected</i></p>
--	--	-------------------------

<p>Ada siapa aja pada saat itu?</p>	<p>Kayaknya ga ada siapa-siapa, Bapak juga ga ada..</p> <p>Ini ga cuma sekali juga ibu coba bunuh diri nya.. Pernah juga nih...</p>	<p><i>Neglected</i></p>
<p>Lalu?</p>	<p>Ibu pernah minum Betadine, trus dimuntahin..Trus aku lihat ke ibu.. Ibu, ibu ,ibu kenapa?? Ibu jawab ibu muntah darah, terus aku nangis, aku takut, itu serem banget..</p>	<p><i>Neglected</i></p>
<p>Masih inget ga perasaan mu gimana waktu itu?</p>	<p>Aku takut banget aku sedih, aku ga berdaya, aku cuma bisa nangis..</p>	<p><i>Neglected</i></p>
<p>Lalu?</p>	<p>Aku inget lagi,, pernah juga kayaknya sih waktu itu Bapak sama Ibu mabok, mereka bilang sama aku mereka mau bercerai..</p>	<p><i>Parental dysfunction</i></p>
<p>Pada saat itu adik-adik kemana?</p>	<p>Aku disuruh milih ikut Bapak atau Ibu..aku nangis lagi, aku bingung harus jawab apa, mereka ngaco banget waktu itu ngomongnya..</p>	<p></p>
<p></p>	<p>Aku ga tau, aku ga inget,, aku tau nya aku sendiri aja..Aku juga agak miss sih ini ceritanya, soalnya kayaknya Didit kan ga pernah pisah dari ibu tu</p>	<p></p>

<p>Oke..oke..kita lanjut lagi yaa..</p>	<p>dari masih kecil, Didit anak ayang ibu, dididik sama ibu sedemikian rupa, makanya diantara bertiga yang paling dekat sama ibu, yang paling ngerti ibu, yang paling disayang sama ibu tuh ya Didit.. Tapi ga tau gimana ya, pas ini nih Didit kemana masempie ga ngerti..</p>	
<p>Daritadi kan yang Anda ceritakan seperti masa kanak-kanak yang menyedihkan, Anda ingat tidak masa kanak-kanak anda yang membuat anda bahagia?</p>	<p>Oooh iya ya? Kok sedih semua ya yang keluar.. Yang nyenengin apa ya?</p> <p>Ohh, aku sunatan dikasi uang sama eyangkung satu kotak logam penuh banget..aku kan cucu tertua di keluarga CSM,,,jadi eyangkung itu sayang sama aku.. Trus yang nyenengin juga, aku kan suka banget sama google five..idola jaman dulu Aku selalu jadi <i>google red</i>, ngumpul sama</p>	

	<p>sepupu waktu Lebaranan, jadi cucu tertua lalu semuanya panggil aku dengan sebutan “mas” aku jadi ngerasa lebih dihargai..waktu kecil aku paling seneng sih kalau ngumpul sama sepupu-sepupu, suka aku bohong-bohongan sepupuku trus aku sogok aja biar nurutin apa yang aku mau...</p>	
<p>Sogok gimana maksudnya?</p>	<p>Aku kasi mainan kayak sticker-sticker an, nanti kan mereka nurutin apa mau nya aku..</p>	
<p>Baik, lalu? Ada lagi yang bisa di <i>share</i> kan?</p>	<p>Yang paling ingat masa membahagiakan aku waktu kecil ituaku pernah beli cincin-cincinan pulang sekolah, terus sampe di rumah cincin nya aku kasih ke ibu, udah kan.. ga tau kenapa terus ibu nya nangis , ibu nangis terima cincin aku, yang aku beli buat ibu, ga tau kenapa, trus besoknya cincin yang aku kasi dipake sama ibu.. aku seneng banget..sejak saat itu aku beli cincin terus-terusan untuk ibu, aku sampe ga pernah jajan demi beliin ibu cincin..</p>	
<p>Lalu?</p>		

	Sampai ibu bosan aja, cincin nya dibuangin satu2 dan ga pernah dipake lagi..abis itu aku ga pernah beli cincin nya lagi..	
Ada lagi yang mau diceritakan tentang masa kecil Anda?	Hmm...kayaknya sudah cukup ya..aku lagi <i>open</i> banget ini ceritanya rasanya plong..	
Banyak hal yang kurang menyenangkan terjadi di masa kecil anda ya? Anda masih ingat tidak waktu itu jika anda menghadapi masalah-masalah yang kurang menyenangkan seperti itu apa yang anda lakukan?	Iyaa.. Sayangnya begitu.. Hmm...kayaknya sih..Saya biasanya cuma nangis aja sih, ga inget yaa... ga pengen diinget juga.. tapi kayak nya nangis, kunci diri di kamar sambil tetep nangis, pukul-pukul sendiri karena kesel, kesejian sih waktu itu ga punya teman, ga punya teman untuk cerita, ga punya siapa-siapa, ga ada yang menghibur, semua orang sepertinya sibuk dengan dirinya sendiri.. ya orang tua ya keluarga semuanya	Tendensi melupakan (Koping represi) <i>neglected</i>
Sama sekali tidak ada orang lain yang bisa diajak bicara?	Palingan tante Luana, kadang masuk ke kamar aku, ngajak aku	

	ngomong, hibur aku tapi ya jarang...kan punya sibuk yang laen juga, jadi jarang di rumah..	
Secara garis besar, bagaimana anda menggambarkan masa kanak-kanak anda?	Hmmm...gimana ya,,	
Jika dikasi warna, apa warnanya?	Warnanya <i>purple</i> ,, tapi <i>dark purple</i> ..	
Jika diibaratkan benda, benda apa itu?	Mainan rusak kayaknya ya, <i>broken doll</i> , atau robot-robotan yang tangan nya putus atau kepalanya putus..	
Jika digambarkan situasinya?	Situasi kebingungan, kehilangan arah, tidak berdaya	<i>Neglected</i>
Jika anda bisa memperbaiki atau ada yang bisa diperbaiki dari masa kanak-kanak anda, apa yang mau anda ubah atau perbaiki?	<i>I want to be someone else</i> <i>I want to be like my little brother</i> bisa disayang sama ibu.. Idealnya Bapak itu ga nakal, soalnya yang aku tau ketidakgembiraan masa itu karena aku tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tua, semua ini disebabkan oleh seorang laki-laki bernama Winarto, pernah ditendang dipukul ibu ya gara-gara Bapak..pernah	Ketidakpuasan pada masa kanak-kanak <i>Physical abuse</i> oleh ibu

	<p>dipukul sama Ibu, diomongin kasar sama Ibu ya gara-gara Bapak semuanya..</p>	
<p>Oke, sekarang kita ngomongin Bapak ya..</p> <p>Bagaimana hubungan Anda dengan Bapak?</p> <p>Ada rasa benci ngg atau tidak senang sama Bapak?</p> <p>Menurut anda sifat positif yang dimiliki Bapak apa?</p> <p>Sifat negatif yang dimiliki Bapak?</p> <p>Apa arti Bapak dalam hidup Anda?</p>	<p>Bapak ya Bapak ya.. Hubungan aku sama Bapak sih paling dekat, jauh lebih dekat dibandingkan sama saudara yang lainnya, lebih dekat daripada dengan ibu Jadi sebenarnya aku kayak anak ayang nya Bapak lah..</p> <p>Ngga.. aku ga benci sama Bapak, ngga lho, sebel sih tapi ga benci ya.. atau dendam gitu ya juga ngga..</p> <p>Bapak itu spontan, trus cerdas, berani, cerdik, loyal, ga perhitungan orangnya,,ya begitulah..</p> <p>Hmm...banyak.. Negatifnya Bapak itu nakal, tukang bohong, congkak, trus ... narkoba, boros, ga pintar <i>manage</i> keuangan,, Ya gitu-gitu lah Bapak mah..</p> <p>Bapak ya Bapak ya, <i>still</i> <i>a father for me..</i> walaupun dalam</p>	

<p>Apa kenangan paling manis yang pernah anda rasakan bersama Bapak?</p> <p>Oh gitu.. Kenapa seneng?</p> <p>Terus apalagi kenangannya?</p> <p>Apa tuh?</p>	<p>beberapa hal ya Bapak itu menurut aku ga lebih dewasa daripada aku..Bapak itu cukup <i>irresponsible</i> (tidak bertanggung jawab) sih dalam <i>memanage</i> hubungan keluarga tapi sebenarnya dia cukup <i>responsible</i> dalam menuhin kebutuhan kita semua kecuali ketika masa-masa narkoba</p> <p>Aku seneng sih ,selalu seneng kalau diajak nginep di hotel sama Bapak,</p> <p>Ga tau seneng aja setiap diajak nginep di hotel..</p> <p>Aku diajarin nyetir mobil sama Bapak waktu 16 tahun,</p> <p>Trus aku juga suka dikasi trik sama Bapak untuk ngadepin cewek.. Aku inget sampe sekarang nih kata-katanya Bapak.. Kata Bapak, jadi laki-laki itu ga ada rugi nya mas, selama kamu punya uang, punya nama trus punya pekerjaan, jangan takut sama perempuan, kalau kamu ditolak sama perempuan pasti selalu</p>	
--	--	--

<p>Kalau kenangan pahit atau kenangan yang tidak menyenangkan terkait Bapak?</p>	<p>akan ada yang lebih baik lagi..pasti itu..</p> <p>Bapak pernah marah tapi kayaknya sih pura-pura marah, aku ga ngerti, ngeluarin pecut yang kayak cambuk itu loh trus bilang, ni kamu ntar tak cambuk 3x kalo kamu sampe ga naik kelas, Cuma tak pikir sekarang kayak nya waktu itu Bapak Cuma pura-pura aja deh..Bapak itu seumur-umur ga pernah pukul aku..</p>	
<p>Lalu sekarang bagaimana hubungan Anda dengan ibu Anda?</p> <p>Sejak kapan?</p> <p>Maksudnya batasan seperti apa?</p>	<p>Hmmm...kalau dengan ibu, gimana ya aku ngerasanya sih kayak ada batasan antara aku dan ibu..</p> <p>Ya dari dulu, dari kecil..</p> <p>Ya ada batasan.. Kalau aku ngerasanya ya, ibu itu hmmm kayaknya sih ya, ibu tuh ga mengharapkan anak kayak aku, aku yang begini.. aku dengan sifat aku, karir aku, dengan segala yang aku punya tidak merupakan sesuatu yang diharapkan oleh</p>	<p><i>Parental dysfunction</i></p> <p><i>Parental dysfunction</i></p>

<p>Anda tau kenapa bisa begitu?</p>	<p>seorang ibu kepada anaknya...</p>	
	<p>Ga tau juga sih kenapa cuma mungkin gara-gara aku mirip bapak, punya sifat bapak yang boros, loyal, berpikir bebas, kreatif ..sedangkan ibu maunya semuanya itu dijaga.. hidup berkarir yang benar, menabung, menajak pelan-pelan, punya profesi bagus, terus dihormati banyak orang, hidup aman, investasi aman, deposit ada, ke gereja setiap hari..Ya gitu lah..</p>	
<p>Sayang ga sama ibu?</p>	<p>Hmm..sayang kayaknya.. sayang sih sebenarnya tapi kayaknya Ibu ga mau ngegubris kalau ibu disayang..</p>	
<p>Tidak menggubris bagaimana maksudnya?</p>	<p>Ya kalau disayang, dipeluk bilanganya, “Iya, sudah tau mas” padahal aku tuh kan ya paling seneng, ekspresif kalo ngungkapin rasa sayang sama orang yang disayang tapi ya sama ibu gitu..</p>	<p><i>Rejection</i></p>
<p>Oh begitu,, oke kita lanjut lagi ya..</p>		

<p>Apa sifat positif yang dimiliki oleh Ibu anda?</p> <p>Iya..</p> <p>Ohh, karena apa yang sudah dipersatukan oleh Tuhan tidak bisa diceraikan oleh manusia??</p> <p>Oke..apa sifat negatif ibu yang anda ketahui?</p> <p>Bagaimana Anda bisa menyimpulkan hal itu bahwa ibu itu seorang yang sangat pendendam dengan tadi kan anda mengatakan bahwa ibu</p>	<p>Ibu itu setia dengan Bapak, walaupun bagaimanapun Bapak tapi sampe sekarang ibu tetap bersama Bapak, ga tau kenapa..</p> <p>Terus ibu itu hemat, bisa memanage keuangan, sederhana, ga juga sih sederhana,,ibu itu religius rajin berdoa trus teguh sama hal yang dipercaya,,</p> <p>Makanya kali kenapa ibu ga pernah mau nyerein Bapak dengan semua yang Bapak lakukan ke ibu..</p> <p>Kalau ibu bilangny sih, Ibu buka takut sama Bapaknya cuma Ibu takut sama Tuhan</p> <p><i>Exactly...exactly..</i></p> <p>Ya gituuu..</p> <p>Ibu itu pendendam yang luar biasa..</p> <p>Karena sepertinya semua yang,, semua hal yang dilakukan sama ibu itu kayak ga tulus, ga ada tulus-tulusnya.. pasti nih ya..pasti selalu ada ngomelnya, trus ibu juga</p>	
--	--	--

<p>adalah seorang yang luar biasa pendendam?</p>	<p>terlalu banyak <i>hidden agenda</i>,ada aja deh pokoknya..Ibu terlalu jaim juga..Jawa banget,,jaga wibawa kalau di depan orang lain</p> <p>Terus juga maksudnya, ibu masi amat sangat dendam dengan Bapak, dengan semua kesalahan Bapak..</p> <p>Jadi dalam mengurus keluarga terkesan bahwa ibu itu ga tulus, sering mengungkit-ungkit kesalahan yang dilakukan.. dulu kan,,begini dulu kan begitu karena ini dan karena itu..ya gitulah..</p>	
<p>Baik,apa arti ibu dalam hidup anda?</p>	<p>Ibu itu adalah seseorang yang melahirkan aku ke dunia ini,yaa.. ibu itu penjaga imej keluarga, mungkin kalau tidak ada ibu, aku mungkin terlalu bebas, terlalu <i>free</i>..sesukanya aku aja..</p>	
<p>Apa kenangan paling manis yang pernah dirasakan bersama ibu?</p>	<p>(subjek terdiam) hmmm.. apa yaa..</p> <p>Oohh ya itu, yang ngasi cincin ke ibu trus cincin nya dipake sama ibu, ibu terharu, menangis dan peluk aku.. aku rasanya kayak bahagia banget</p>	

<p>Kalau kenangan paling tidak menyenangkan atau kenangan pahit bersama ibu?</p>	<p>waktu itu..</p> <p>Waktu masih kecil, aku pernah ditendang sama ibu, waktu ibu lagi berantem sama Bapak sambal bilang.. <i>Ini jukut wae anake, aku rak butuh anake kon!!</i></p> <p>Sakit banget rasanya waktu itu, tapi ya aku nangis aja ga bisa ngapa-ngapain..</p>	<p><i>Physical abuse</i> oleh Ibu</p> <p><i>emotional abuse</i></p>
<p>Kenangan yang kamu ingat bersama kedua orang tua mu?</p>	<p>Waktu mereka bilang mereka mau bercerai, pilih bapak atau pilih ibu, lupa deh dulu aku pilih siapa cuma kayaknya milih bapak trus pindah pilih ibu dan kayaknya abis itu aku ditendang.. mereka itu ga pernah mesra, peluk cium gitu ga pernah..</p>	
<p>Oke, dengan semua kenangan itu, perlakuan yang kurang menyenangkan yang Anda dapatkan dari Bapak atau Ibu atau situasi yang kurang ideal buat kamu, gimana kamu ngadepinnya?</p>	<p>Iya,, biasanya aku nangis aja, kan waktu itu masih kecil kan, ga bisa ngapa-ngapain ga ada tempat perlindungan juga..</p> <p>Ya sebisa mungkin aku selalu coba buat ngelupainnya sih biar aku ga terlalu sedih dengan situasi tersebut tapi ya ga tau ternyata dibawa sampe kayak begini...</p>	<p><i>Neglected</i></p> <p>Supresi</p>

<p>Bagaimana perlakuan Bapak ke Ibu? Mungkin kita mulai dengan perlakuan positif bapak ke ibu..</p>	<p>Kalau positifnya sih ya, Bapak itu bagaimanapun tetap menganggap ibu sebagai istrinya, di luaran juga selalu bilang kalau ibu adalah istrinya..</p>	
<p>Kalau perlakuan negatif Bapak ke Ibu?</p>	<p>Banyak kalo Bapak mah.. Selingkuh, narkoba, tidak bertanggung jawab, apalagi ya..menyakiti perempuan, suka janji palsu, <i>ndablek</i>, sudah salah masih aja <i>ngeyel</i> ngerasa dirinya paling benar</p>	
<p>Baik, sekarang kalau perlakuan Ibu ke bapak? Sama seperti tadi kita mulai dari perlakuan positif dahulu kemudian baru perlakuan negatif..</p>	<p>Kalau ibu ke bapak sampai sekarang masih ngurusin bapak ya walaupun ga tulus, masih ngedengerin bapak, masih ngegubris bapak lah kalau bapak cerita walaupun sambal ngedumel ya..hehe kalau negatifnya ibu sampe sekarang itu, Ibu masih dendam sama bapak, masih tidak bisa memaafkan, tidak tulus dan masih menyimpan kebencian.. Itu tu kerasa banget energinya..energi dendam dan ketidaktulusan..</p>	

<p>Oke baik, saya rasa sudah cukup, sekarang kita menuju ke masa remaja ya..</p>	<p>Oke oke..</p>	
<p>Bagaimana Anda menjalani masa remaja anda?</p> <p>Masa gelap?</p> <p>Oke..</p>	<p>Kalau masa remaja, aku uda lebih bahagia sih dibandingin sama waktu masih kecil, uda mulai suka sama cewek, mulai percaya diri ,punya temen, menyenangkan sih karena masa-masa ini tidak sesuram masa-masa gelap</p> <p>Ya waktu anak-anak..</p> <p>Remaja kan aku uda pindah... uda di Jakarta, jadi lebih seneng lah..</p>	
<p>Anda kan memiliki dua saudara laki-laki, bagaimana hubungan anda dengan mereka?</p>	<p>Adian sama Didit..</p> <p>Hubungan aku kalau sama adik-adik sih kompak ya, harusnya.. waktu kecil kita kompak banget..</p> <p>kompak banget kita bertiga, cuma mulai ga kompak waktu aku berangkat ke Australi seolah-olah si Adian ini mau ngegantiin aku jadi anak pertama dan dia berpikir dia lebih dewasa daripada aku hmm..trus kemudian lama-lama kok jadi tidak menghargai</p>	

	<p>aku, iya ga ngehargain aku sebagai kakak nya dia..jadi dia itu kayak <i>lose respect</i> gitu.. Cuma kayaknya sih dia iri, dia kan orangnya gini banget nih, angkuh, drama.. Jadi kayaknya dia iri gara-gara cuma aku yang disekolahkan Bapak ke luar, adek-adek kan semuanya di Indonesia aja, Adian di Bandung, Didit di Jakarta.. Kalau Didit itu beda, ga kayak Adian yang aku tau, Didit itu sampe sekarang adik yang paling aku sayangin, <i>my sweet heart</i>, masih ada pemikiran <i>He is my little brother</i>, soalnya dia masih menganggap aku sebagai kakanya.. beda kalo Adian.. kalau berantem sama Didit itu jauh lebih spontan trus abis itu lupa, selesai.. tapi kalau berantem sama Adian, banyak <i>hidden</i> agenda nya, sifatnya Adian itu <i>hidden</i> agenda, selalu aja ada yang disembunyiin, selalu ada maksud terselubung. Kalau sifatnya Didit itu mirip kayak ibu, dia mau nya jaga imej..Didit itu lembut anaknya..</p>	
--	--	--

	<p>Ya, sekarang kan sudah beda.. kita bertiga uda nikah semua uda punya keluarga masing-masing yang harus dijaga, uda punya anak semua, apalagi Ade anaknya tiga, Didit uda dua,, Jadi waktu kita tuh ga banyak, ga banyak buat sama-sama nya, ga kayak dulu.. tapi aku tetep sih, mau bagaimana pun kan aku anak tertua, kaka tertua walaupun sakit-sakit kayak gini nih, makanya aku buat ada <i>Brother's day</i>..Cuma ya itu lah, <i>Brother's day out</i> itu.. Cuma ya sering gagal, tau sendiri ada yang istrinya ikut, anaknya ikut, ya gitu-gitu lah..Ga tau ah pusing, yang penting kan aku uda usahain untuk biar persaudaraan tiga bersaudara ini tetep bisa rukun..</p>	
<p>Oke, sekarang kita lanjut ke bagaimana Anda bersosialisasi?</p> <p>Dulu kalau sebelum sakit gimana? Suka ikut kegiatan apa aja?</p>	<p>Bersosialisasi gimana? Eh maksudnya kapan? Setelah sakit apa sebelum sakit?</p> <p>Banyak akum ah, koor gereja, OMK waktu belum nikah kan, sekarang uda ga bisa</p>	

<p>Oh aktif kegiatan gereja ya?</p>	<p>OMK lagi, kalo dulu koor nya jadi dirigen..hehe Iya, tapi ga di gereja aja sih, siskamling jalan Mawar aja aku ikutan kok,,hahaha..</p>	
<p>Lalu?</p>	<p>Ih beneran lho, kalo ronda di rumah kan aku yang ngewakilin, beli-beli kopi trus kasiin si udin sama bang ipin siapalah abis itu aku masuk lagi..Acara RT aku ikutan nyumbang juga, apalah...</p>	
<p>Oke, itu dulu ya sebelum sakit, kalau sekarang gimana kondisinya?</p>	<p>Aku juga buat grup futsal gitu, buat anak-anak..trus band pastilah ya.. Banyak lah aku..</p>	
<p>Sosialisasinya gimana sama lingkungan sosial yang tadi atau yang lainnya?</p>	<p>Sekarang aku uda males ikut-ikut gitu.. dikurang-kurangin lah ya..</p>	
<p>Jadi sekarang kegiatan apa yang anda ikuti?</p>	<p>Hmm..untuk sekarang kayaknya aku uda ngga ikutan dl deh apa-apa, males rasanya..</p>	
<p>Kenapa males?</p>	<p>Kayaknya ga pede aja, ntar juga ditanya-tanya kenapa begini kenapa gitu, uda males lah ngejelasinnya gimana</p>	

<p>Bisa dijelaskan ngga proses nya gimana?</p> <p>Proses kamu mulai ga ikut-ikutan lagi..hm ga ikutan RT, sosialisasi laennya gimana?</p>	<p>trus ntar belum rekomendasi berobat nya..ya gitulah, aku mending off dulu aja sekarang, fokus dulu aja buat caranya aku sembuh kayak gimana.. Proses apa maksudnya?</p> <p>Ohh,, gara-gara sakit ini kan ya, aku kurangin ga pernah ikut apa-apa, malah sekarang ke mall aja males, ke sekolah illa aja kalo ga penting-penting banget, bisa digantiin aku mendingan milih buat ga pergi lah ya..</p>	
<p>Ada lagi yang mau diceritakan?</p> <p>Kenapa? Uda capek ya?</p> <p>Oh yawes,, Gak papa lah entar nyambung lagi, sekarang istirahat dulu aja, siap-siap buat besok..Oke, makasih ya untuk waktu dan</p>	<p>Kayaknya uda cukup deh ya..Uda selesai belum nih <i>interview</i> nya? Vita gimana uda selesai belum dapetin data nya?</p> <p>Iya ,mayan ngantuk.. kan mau bangun pagi besok, uda janji sama Joan jam 9 sampe klinik..</p> <p>Tapi uda selesai belum? Uda cukup belum?</p> <p>Sipsipsss... Sama-sama Vita..</p>	

data nya hari ini.. <i>Thanks berat..</i>		
--	--	--



VERBATIM WAWANCARA II

HARI/TANGGAL : SELASA/ 14 JUNI 2016

WAKTU : 19.15

INTERVIEWER : WINDA JOVITA

PERTANYAAN	JAWABAN	KETERANGAN
<p>Hallooo....mulai yuk! Udah siap belum? Wawancara kedua ya.. Wawancara kedua ini, kita lebih ngomongin tentang karier, masa dewasa ya.. nanti sedikit-sedikit tentang sakit lah ya, gejala awal dan lain-lainnya..</p>	<p><i>I'm Ready..</i></p> <p>Oke ga masalah, laju bae lah..</p>	
<p>Baik, kita mulai ya sekarang Bagaimana karier anda? Iya, karier pekerjaan anda selama ini?</p>	<p>Karier??</p> <p>Karierku gimana ya..hmm menurut aku sih karier yang aku punya itu sifatnya quantum, kadang naik kadang turun tetapi kebanyakan itu, ga tau kenapa selalu dipenuhi dengan kegagalan sih...cancel cancel cancel, tapi beneran kayak lift yang naik turun, uda mau naik nih tapi abis itu ada hal- hal yang drag me down, uda mau naik tiba-tiba ada yang mencet tombol down..kayak waktu <i>Motion</i>, uda jelas</p>	<p>Stres Pekerjaan</p> <p>Stres Pekerjaan</p>

	<p>banget tuh tinggal tanda tangan orang yang aku <i>maintance</i> uda lamaaa banget, tiba-tiba di hari yang sama tu orang digantiin sama orang lain lagi, birokrasi lagi, akhirnya terhambat..tau sendiri kan BNI, birokasinya <i>sucks!</i></p> <p>Trus waktu M-Stars kan uda bagus tuh ada Stuart juga yang uda asik banget kerja bareng aku, uda cocoklah, orang nya punya visi misi yang panjang ke depan, ga cuma saat itu aja..eh tiba-tiba dia keluar trus dimasukin Susy yang malah posisinya ditaruh di atas aku, Susy Ass licker, akhirnya aku uda ga semangat, malah kantor juga di Kuningan,</p>	
<p>Kemacetan tanpa akhir lah ya kalo Kuningan mah..</p>	<p>nerobos macet tiap hari,,gak karuan..</p>	<p>Stresor Pekerjaan Stresor Pekerjaan</p>
<p>Contohnya..</p>	<p>Tapi aku patut bangga sih walaupun aku itungannya ga sukses-sukses banget tapi hasil karya aku tuh banyak yang masih dinikmati, Banyak buah pemikiran yang dulu pernah aku ciptakan sampai sekarang masi dipake aja</p>	

	<p>walaupun ngga sukses sama aku..tapi paling ngga gimana ya masih bisa berguna lah buat orang, masih dipake sama orang lain, mulai dari seni, lagu-lagu yang aku captain jaman dulu banget sampe sekarang masih didengerin, malah kayak anak SMP yang sekarang aja masih tau lagu itu, jadi kalo mau diliat dari sisi bersyukur ya aku patut bersyukurlah ya dengan semua yang aku punya...</p> <p>Trus juga kalo dari sisi teknologi, pemikiran, bekas anak buah didikan aku banyak yang berhasil..kemaren aku ketemu Vino, Indrio sama anak-anak laen lah, masi bilang makasih sama aku..</p> <p>Makasih ya boss, yang dulu lu bilangin ke gue tuh bener, konsep nya harus dibuat begitu..ya aku digituin aja, di akuin gitu uda seneng..</p> <p>Sekarang kan aku lagi sakit ya, lagi berada di titik yang paling bawah tapi aku ga takut..</p> <p>Semuanya bakal berlalu kok, setelah selesai pasti</p>	
--	---	--

<p>Aminn...cepat sembuh..</p> <p>Iya ya,, baik sekarang kita masuk ke hubungan pernikahan ya..</p>	<p>aku bisa bangkit lagi, ga usa naik lift aku bisa naik tangga kalau sembuh dari sakit.. Bener kan? Sebenarnya sembuh atau ga sembuh harus bisa diperbaiki sih kariernya. Sakit <i>dystonia</i> ini membuat banyak ketidakpastian dari segala sisi Oke..</p>	
<p>Baik, bisa anda jelaskan kehidupan pernikahan yang anda miliki seperti apa?</p> <p>Oke...</p> <p>Lalu..</p>	<p><i>I thought it was beautiful!</i> Tahun ini nih tahun ke tujuh pernikahan aku.. Semasa pacaran dulu kan aku sering ditinggalin, diselingkuhin jadi ketika aku bertemu istriku pertama kali aku liat bahwa dia adalah orang yang akan meninggalkan aku juga... Jadi jujur nih sebenarnya ketika aku menikahi dia, rasa-rasanya masih lebih besar rasa cintanya aku ke Tyas, mantanku.. Aku masih sangat ragu-ragu dengan kesetiaan seorang wanita, tetapi seiring berjalannya waktu, cinta itu tumbuh, tumbuhnya lebih kepada <i>platonic love</i>, tau kan <i>platonic love</i>?</p>	

<p>Bisa tolong dijelaskan, hmm dijelaskan lebih tentang <i>platonic love</i> itu seperti apa?</p>	<p><i>Platonic love</i> itu kayak aku akan menjagamu, membuatmu bahagia, ya kayak <i>unconditional love</i>, cinta tak bersyarat, kalo bisa <i>only giving without taking</i>.. akan coba kupenuhi sebagai seorang kepala keluarga dan selama ini terpuaskan.</p>	
<p>Lalu?</p>	<p>Tapi karena trauma masa lalu, atau terlalu berhati-hati atau gimana lah ya.. Aku berhati-hati untuk tidak tersakiti dan tidak ditinggalkan, Aku sangat berhati-hati banget dalam menjaga hubungan ini. Aku berusaha menjadi kepala keluarga dengan tidak mencontoh bapak sama sekali, menuruti semua kata orang...berusaha terus sebagai seorang suami yang ideal itu seperti apa.. Itu yang kami jalani. Hubungan kami sebenarnya sangat baik, kami mempunyai anak yang luar biasa cantiknya..pintar juga, jadi idola banyak orang yang kenal dia.. luar biasa..</p>	
<p>Kemudian ada lagi?</p>	<p>Istriku juga luar biasa, ga</p>	

<p>Ada lagi yang mau diceritakan tentang pernikahan anda?</p>	<p>pernah matre seperti perempuan-perempuan lainnya, perempuan-perempuan yang sebelumnya yang aku kenal, dia itu dominan banget, bisa mengontrol semua kondisi keluarga kalau diperlukan.. Tetapi sebenarnya dia sendiri ga bisa dikontrol, aku ga bisa kontrol dia, aku ga bisa pegang dia, aku ngelepasin dia, terserah dia maunya apa.. Suka-suka dia, yang dia suka dia jalanin, terserah dia aja lah pokoknya.. Ketika aku sakit, dia masih bersama aku. Aku merasa tersanjung, aku merasa ditinggikan.. bener-bener perempuan yang luar biasa...</p> <p>Aku pikir yang terjadi saat ini bukan masalah di pernikahan kami, pernikahan kami ga ada masalah..bener ga ada masalah..maksudnya ga ada masalah di antara kami..Tapi gimana ya,, Banyak beban keluarga dari kedua belah pihak yang dibebankan ke aku, yang membuat aku ga bisa bergerak,</p>	<p>Stresor keluarga</p> <p>Stresor keluarga</p> <p>Stresor keluarga</p>
---	---	---

	<p>ga bisa nabung ga bisa investasi. Namun, aku mencintai istriku sepenuhnya jadi aku berusaha untuk memenuhi semuanya padahal saya merasa sangat terbebani, tidak tau harus seperti apa.. Sampai pada akhirnya, istriku meninggalkan aku, dia bilang dia kehilangan perasaannya, dia bilang <i>she doesn't love me anymore</i>..karena menurutnya aku bukan menjadi pria yang sebenarnya. Aku tidak bisa memenuhi kebutuhan emosional istriku dan sebenarnya secara ga sadar aku meminta dia bukan sebagai istriku tetapi sebagai seorang ibu.. aku juga ga tau, aku juga ga sadar dengan semua hal ini..aku ga ngerti.. Sekarang ini aku lagi berusaha untuk mempertahankan apa yang aku punya sih, keluarga kecil yang aku punya.. Makanya aku harus cepet sembuh..</p>	
<p>Baik, terima kasih atas sharing nya, sekarang kita lanjut ke kondisi</p>		

<p>fisik ya..Gimana kabar hari ini?</p>		
<p>Boleh dijelaskan kondisi kesehatan Anda seperti apa? Apa yang anda rasakan?</p>	<p>Ya begini aja sih, lumayan membaik sih hari ini cuma agak capek aja..</p>	
<p>Apa aja sih yang membuat kondisi anda terasa semakin parah?</p>	<p>Kesehatan aku sih fluktuatif, hmm sangat fluktuatif ya bisa dibilang, kalau lagi bagus ya bagus, kalau lagi jelek ya jelek, kalau lagi narik ya narik, kalau <i>mood</i> bagus, positif, bangun pagi lebih seger rasanya lebih sehat..</p>	
<p>Maksudnya?</p>	<p>Kalo pagi nya bangun pagi uda ga enak, uda berasa tuh,, wah kayaknya hari ini bakal narik ni leher seharian..</p> <p>Ga tau juga, aku masih bingung. Kalau berdasarkan asumsi pemikiran aku aku selama ini nih ya, mungkin makanan, posisi tidur, trus juga <i>mood</i>, kondisi psikologis, terapi yang dijalaniin...</p> <p>Kalau saat ini sih, aku yakin dari positif atau tidak positifnya aku ke depan dalam menjalani hidup itu ngaruh banget</p>	

<p>Iya, jadi kamu butuh peranan orang lain untuk ngasi kamu respon,, jadi kamu bisa ngelakuinnya, jadi kayak butuh <i>reinforcement</i> positif gitu ya?</p>	<p>sama kondisinya aku..</p> <p>Misalnya kalau aku mikir kebanyakan kan semakin narik tuh,biasalah kan aku suka <i>over thinking</i> gitu, aku uda kepikiran di pikirannya aku sendiri, duh aku narik nih,, aduh bakal susah nih, ya jadi makin susah.. Tapi kalau aku cuekin aja, malah dia bisa membaik..</p> <p>Anehnya kalau di depan orang, aku bisa menunjukkan kalau aku bisa.. Jadi kalau aku <i>show off</i> biasanya aku bisa, kayak butuh pengakuan gitu dari orang lain..nih aku tunjukin ya..nih aku bisa ni bisa nih...</p> <p>Kan bisa kan... wueeehh hebaat euy, bisa!!</p> <p><i>Exactly!</i> Iya benar banget, aneh kan? Coba dianalisa deh itu kenapa bisa gitu, soalnya aku sendiri juga bingung kenapa bisa begitu..</p>	<p>Stresor diri sendiri</p>
<p>Bisa diceritain ga awal mula nya itu</p>	<p>Ini kan uda dua tahunan, eh tiga tahun ya,,jadi ini</p>	

<p>gimana? Gejala apa aja yang anda alami?</p> <p>Lalu?</p> <p>Kemudian apa yang anda lakukan selanjutnya?</p> <p>Terus apa aja yang dilakukan waktu ikut program PT itu? Tolong dijelaskan dong..</p>	<p>pelan-pelan banget proses nya.. tau kan? Awalnya itu pas maen <i>bass</i> kok kayaknya kaku banget, jadi waktu manggung kok sering salah-salah ya, aku kira oh ini kayaknya gara-gara aku tu jarang banget latihan makanya jari-jari tangan kiri aku tuh susah banget digerakin, kaku gitu kan..</p> <p>Yaudah aku coba latihan rutin kan, tapi ya masih aja kaku, abis itu secara ga sadar tangan aku tu suka naik sendiri kayak gini, tau-tau ni tangan uda ada di atas aja,</p> <p>Iya, aku kira kan aku kurang olahraga tu makanya aku tuh kaku, loyo, ga kuat,</p> <p>Terus kan aku ikut fitness,, <i>new body</i> apa <i>my body</i> tuh yang di bintaro, inget ngga... pake PT segala, biar ga salah pas latian nya..</p> <p>Ya biasa..awalnya kan diliat dulu, di liat kemampuannya sampe mana, trus kata mas nya,, mas siapa ya waktu itu, yang keker tapi ga homo..</p> <p>Aku tuh badan nya lemah di sebelah kiri,</p>	
--	--	--

	<p>dibandingin sama yang kanan, jadi malahan aku difokusin buat latihan yang sebelah kanan eh sebelah kiri..</p> <p>Jadi kalau sebelah kanan repeatation nya 10 sebelah kiri bisa naik jadi 15..</p>	
<p>Lalu berhasil ga? Efek nya apa tuh?</p>	<p>Efeknya malah semakin kaku kan, jadi ga berhasil lah apa yang dijalanin itu, trus PT nya juga nyaranin untuk diberhentiin dulu aja trus ke tukang pijet haji naim yang terkenal, wess malah makin ngaco..</p>	
<p>Pada saat ini anda sudah tidak bekerja lagi kan ya?</p>	<p>Iya, udah <i>resign</i> dari M-star, lagi mau ngejer yang Martin..</p>	
<p>Lalu tindakan apa yang anda lakukan setelahnya?</p>	<p>Ya kan pada bilang suruh aku ke rumah sakit kan, aku general checkup segala.. trus hasil nya dibaca sama Pakde Kris..</p>	
<p>Hasilnya seperti apa?</p>	<p>Ya uda dibaca Pakde Kris katanya sih ga ada apa-apa, tadinya aku pikir kan mungkin kolestrol atau apa, tapi ya ternyata ga ada apa-apa, cuma dibilang mas, istirahat aja mungkin masempie stres atau</p>	

<p>Berapa lama itu prosesnya? Berapa lama jangka waktu dari pemeriksaan general checkup itu ke munculnya yang kayak tadi, tangan keangkat sendiri itu?</p> <p>Oh begitu, lalu?</p> <p>Kemudian?</p>	<p>kecapekan aja..</p> <p>Udah tu, aku istirahat di rumah aja, ga ngapa-ngapain.. kerja di rumah aja depan komputer nyiapin presentasi kan.. tapi malahan kayak makin parah gitu, tangan aku naik sendiri.. Maksudnya?</p> <p>Hmm, kurang lebih sih kayaknya dua tiga bulanan, trus leher nya uda mulai tu lebih enak lebih nyaman kalo noleh ke sebelah kiri</p> <p>Terus keluarga baru ngeliat kayaknya ada masalah di saraf jadi aku datengin lah beberapa dokter saraf di Jakarta abis itu dokter saraf kan juga pada bingung nih buat diagnosa nama penyakit nya, trus aku dilempar-lempar sana sini..</p> <p>Aku sempet disuntik detox juga kan sama dokter saraf yang di grha kedoya, waktu sebelum berangkat ke Swiss, kan katanya kalo detox itu</p>	
--	--	--

	<p>bisa tahan dua tiga bulanan kan,, Tapi ternyata ngga, aku kan disuntik nya dua kali, yang pertama kata dokternya dosis nya kurang trus yang kedua disuntik juga tapi ternyata ngga ngefek juga padahal uda bayar mahal-mahal buat disuntik detox..</p>	
<p>Jadi ga sukses ya? ga berhasil?</p>	<p>Jangankan berhasil, ini kayak gagal total gitu, kan teorinya kalo abis suntik detox itu bisa mengurangi sekitar 60-80% gerakan yang gini, yang spontan.. Iya harusnya bisa mengurangi <i>volunteering movement</i> nya tapi di aku malah ga ngefek sama sekali..</p>	
<p><i>Volunteering movement?</i></p>		
<p>Lalu usaha apa lagi yang anda dan keluarga lakukan untuk menyembuhkan atau memulihkan kondisi yang diderita?</p>	<p>Iya, semua cara dilakukan deh baik medis maupun non medis, dari yang masuk akal sampe ga masuk akal..</p>	
<p>Bisa dijelaskan bagian mana yang masuk akal dan bagian mana yang tidak masuk akal?</p>	<p>Iya yang masuk akal itu kayak pergi ke dokter saraf di mana-mana, minum segala jenis</p>	

<p>Itu pengaruh obat penenang nya?</p> <p>Lalu yang ngga masuk</p>	<p>vitamin, diet makanan macem-macem, ya yang gitu-gitulaah..Pas awal-awalnya aku ke dokter saraf, dokter nya pada ga ngerti aku tu sakit apa, palingan setiap pulang aku diresepin obat penenang, jadi awal-awal aku pulang dari dokter saraf itu bawaannya Cuma tidur terus dan beneran ga ngelakuin apa-apa, bangun cuma makan trus mandi, abis makan kan minum obat lagi, ga lama aku uda tidur lagi..</p> <p>Iya, lama-lama aku kan jadi gimana ya kayak orang gila gitu,, depresi, hari lewat nya cepet banget ga berasa soalnya aku kan tidur terus, jadi hari berlalu cepet aku nya ga ngapa-ngapain tidur aja, jadi ngerasa ga berguna gitu, <i>useless</i> jadi aku putusin ga mau minum obat nya lagi, ntar malah ujung-ujungnya kecanduan obat penenang.. nambahin masalah baru..</p> <p>Yang ga masuk akal ya kayak dukun,, segala jenis dukun, sampe buat upacara macem-macem</p>	
--	---	--

<p>akal?</p> <p>Kemudian hasilnya gimana?</p> <p>Oh,hahaha.. keren dong kalo jadi kayak <i>iron man</i>?</p>	<p>di mana-mana udah,, Bali udah, Bogor udah, Bekasi udah, sampe Malang juga udah Panggil orang-orang pinter juga uda capek dari segala macem agama udah dicoba semua,, Kyai, Pastor Pendeta, agama Hindu, udah semua dicoba.. Ga membuahkan hasil sih kalo aku bilang sih, malah cuma nyapekin doang.. Apalagi masing-masing aliran itu kan beda-beda, Malah sering bertolak belakang gitu, yang harusnya dilakukan kata si A ternyata ga boleh dilakukan kata si B..hahaha kebanyakan <i>belief system</i> yang ditanemin ke aku malah buat aku pusing.. sampe ga ngerti lagi gimana cara nya berdoa, gimana caranya meditasi.. Pokoknya sakit aku kali ini uda macem-macem banget, wess lah kayak paket lengkap special pake telur, ada yang mau jadiin kayak <i>iron man</i>, yg di Surabaya itu yang <i>deep brain surgery</i> itu yang otaknya disetrum listrik trus <i>remote</i> nya di</p>	
--	---	--

<p>Kemudian apa lagi yang dilakukan setelah itu?</p> <p>Bisa dijelaskan ga terapi di sini itu ngapain aja?</p> <p>Oh gitu, konsultasi psikologinya seperti apa?</p>	<p>luar, setiap enam bulan sekali ganti batere..hahaha</p> <p>Iya, biaya nya satu M, belum lagi resiko lumpuh dan gagal operasinya..jadi kata keluarga, ga usah deh.. <i>too risky</i>..</p> <p>Yaudah kan, ada fase aku uda ga tau mau ngelakuin apa, rasanya uda capek ke mana-mana, ga sengaja nih iseng-iseng browsing baru dapet yang sekarang ini, yang di Korea..</p> <p>Terapi nya itu kayak penggabungan macem-macem sih, fisik, mental spiritual juga..</p> <p>Ada <i>cupping</i> terapi trus <i>bowing exercise</i>, akupuntur, <i>acupressure</i>, trus juga ada konsultasi psikologi nya juga..</p> <p>Ya agak lucu sih, kan psikolog nya itu ga bisa Bahasa Inggris jadi kalo konsultasi sama dia harus ada <i>translator</i> nya..hahaha jadi ga bisa keluar semua “uneg-uneg” yang mau diomongin..</p> <p>Ya sejauh ini ga sempet mikir sih soalnya jadwal</p>	
---	--	--

<p>Apa yang dirasain dengan yang sekarang? Terapi ini?</p>	<p>terapinya kan juga padet banget setiap hari nya.. Mudah-mudahan semua yang dijalanin itu ga sia-sia dan bisa cepet sembuh trus pulang ke Jakarta. Aminnn...</p>	
<p>Amin....</p>	<p>Harapan.. Pengen cepet sembuh, sembuh dari sakit ini.. Aku yakin sih sakit ini nih membuat aku tuh ga bisa berperan seperti seharusnya, peran ayah, peran suami, peran anak .. ya semuanya lah.. Tapi aku optimis dengan terapi ini, aku bisa sembuh pulang dari sini aku uda bisa kayak normal lagi, biar ga sia-sia juga perjuangan dan pengorbanan yang dilakukan selama ini.. Aku uda ngecewain banyak orang dengan sakit begini..</p>	
<p>Amin... tetap semangat ya, semoga harapan dan doanya dikabulkan.. Oke, saya rasa untuk</p>	<p>Oke, <i>thank you</i>..</p>	

hari ini kita cukupkan aja sampai di sini, sampai nanti di sesi wawancara berikutnya.. terima kasih		
---	--	--

VERBATIM WAWANCARA III
 HARI/TANGGAL : SENIN/ 20 JUNI 2016
 WAKTU : 11.00
 INTERVIEWER : WINDA JOVITA

PERTANYAAN	JAWABAN	KETERANGAN
Selamat siang.. Kali ini agak beda ya waktu wawancaranya, biasanya kan malem, hari ini siang ya kita.. Oke, hari ini kita akan membahas mengenai beberapa hal seperti stres, situasi apa saja yang membuat stres, bagaimana stres tersebut dihadapi dan lain sebagainya..	Iya,, mumpung sempet..biar cepet selsai ya.. Oke, lanjutt...	
Kita hidup di dunia ini kan pasti akan selalu berhadapan dengan stres kan? Jadi stres merupakan	Betul.. Iya, setuju..	

<p>sesuatu yang tidak bisa kita hindari selama kita masih hidup.. Oke, jadi dengan kondisi anda saat ini, stres yang anda hadapi itu seperti apa ?</p>	<p>Hmm..dengan kondisi aku yang begini ya? Banyak stres nya, aku stres kalo lagi jalan trus diliatin orang, nah kalo gitu kan aku jadi ga fokus tuh buat jalan bukan jalan jadi bener malah jadi tambah narik,,</p>	<p>Stres karena diperhatikan orang (stres eksternal)</p>
<p>Emang kira-kira kenapa diliatin sama orang?</p>	<p>Aku ga tau orang mungkin ngeliat aku aneh aja kayak orang cacat kali ya, ngeliatin nya sampe suka noleh gitu, Trus kalo ketemu orang kan</p>	<p>Stres ditanya kabar dan pengobatan (stres eksternal)</p>
<p>Oohh, lalu?</p>	<p>pada suka nanyain kabarnya gimana? Uda ngejalanin pengobatan apa aja, Ahh banyaklah yang begitu-begitu, kan itu juga buat stress..</p>	
<p>Orang-orang mana?</p>	<p>Mungkin maksud orang-orang itu mau ngebantuin kali ya.. Ya itu temen-temen, tetangga, temen bapak atau temen ibu, saudara-saudara keluarga besar semuanya deh, maksudnya mungkin mau ngebantuin..</p>	
<p>Bukannya malah ngebantu?</p>	<p>Kan masing-masing punya jagoan sendiri-sendiri lah di mana berobat nya, kan kasi rekomendasi.. Iya, maksud mereka mau</p>	<p>Stres ketika tidak berhasil dalam pengobatan (stres eksternal)</p>

<p>Kenapa begitu?</p> <p>Oke, itu kan stress yang berasal dari luar kan ya, eksternal.. Anda pernah merasakan stress yang internal ngga? Stress yang dari dalam diri sendiri? Kenapa ga percaya diri?</p>	<p>ngebantu cuma kan ditanya-tanya terus proses nya gimana, aku ga enak aja jawabnya kalau hasil pengobatan itu tidak sesuai dengan yang diharapkan, jadi itu buat stres tersendiri untuk aku..buat aku males bergaul juga jadinya, ga pengen ketemu siapa-siapa...</p> <p>Biar ngga ditanya-tanya lagi, kondisi nya gimana, awal mula nya gimana bisa kena sakit ini.. Kadang-kadang hal ini malah buat aku makin tertekan..kan ngulang-ngulangi cerita lagi.. ya gitu lah..</p> <p>Iya dong, pastinya.. Kayak rasa ga pede gitu..</p> <p>Iya, aku ga pede soalnya aku ngerasa ga kayak orang normal lainnya aja dengan sakit ini apalagi ini kan sakit nya agak aneh jadi kalo orang liat mereka ga langsung tau ini sakit apa, dan biasanya kan orang kepunya-nanyain aku sakit nya kenapa, sejak kapan berobat</p>	<p>Efek stres jadi malas bergaul</p> <p>Tidak percaya diri dengan kondisi diri (stres internal)</p> <p>Kehilangan kontrol atas gerakan tubuh sendiri (stres internal)</p> <p>Stres internal dan eksternal</p> <p>Stres eksternal dan internal</p>
---	--	---

<p>Kalau yang pikiran-pikiran seperti itu, apa muncul dengan sendiri nya atau ada pemicunya? Baik, kalau stres yang berasal dari keluarga ada atau tidak?</p>	<p>dimana, ya pokoknya semua hal deh,, semua hal ditanyain.. Trus juga paling simple nya buat aku stres itu, waktu aku ga bisa kontrol gerakan leher ini, rasanya ga berdaya banget ga tau mau ngapain.. Sering juga aku ni ngerasa ga berguna, ga punya masa depan, ga bisa jadi suami yang baik, bapak yang baik untuk anak aku, Biasanya sih kalau aku ga bisa bertanggung jawab sebagai kepala keluarga, ga sanggup ngebiayain istri dan anak aku, mulai muncul pikiran-pikiran ga berdaya kayak gitu, Ada juga.. Kalau dari keluarga malah banyak, aku ngerasa gagal lah sebagai kepala keluarga,</p>	<p>Stres eksternal</p> <p>Stres eksternal</p> <p>Stres eksternal</p> <p>Stres eksternal</p>
<p>Lalu ada lagi?</p>	<p>Ga mampu menjadi suami dan bapak yang baik..Aku ngerasa ga bisa ngatur istri dan anak aku, apalagi dengan istri aku yang dominan..</p>	<p>Stres eksternal</p>
<p>Maksudnya seperti apa?</p>	<p>Aku juga jadi anak belum bisa nyenengin bapak ibu juga, hal-hal kayak gini buat aku kepikiran terus</p>	<p>Stres eksternal</p>
<p>Gitu gimana?</p>	<p>Aku juga jadi anak belum bisa nyenengin bapak ibu juga, hal-hal kayak gini buat aku kepikiran terus</p>	<p>Stres eksternal</p>

<p>Ada lagi yang memicu munculnya stres?</p> <p>Kalau dalam kondisi dan situasi yang buat kamu stres begini, biasanya apa yang anda lakukan biar bisa keluar dari kondisi tersebut?</p> <p>Baik, ada lagi ga yang menyebabkan kamu stres yang mau kamu sampaikan?</p>	<p>malah jadi tertekan, ngerasa kalo aku ga ada gunanya hidup di dunia ini..</p> <p>Ya kalo dari keluarga istri, masih banyak beban dan ikut campur gitu...</p> <p>Iya bukan dari keluarga istri aja sih tapi emang keluarga besar juga, termasuk keluarga aku sendiri juga gitu..</p> <p>Banyak ikut campur dalam hal mengurus keluarga aku sendiri jadi aku kayak ga punya kekuatan ya buat ngatur keluarga yang aku punya..</p> <p>Ya, palingan kalo di Mawar kan emang energinya beda, bapak ibu juga sering berantem kan, ga pernah rukun dari dulu sampe sekarang..cara nyenengin bapak sama nyenengin ibu tuh beda..kan tau sendiri, kalo nyenengin bapak, pasti ibu ne nesu, kalo nyenengin ibu bapake kesepian,,kita yang di tengah-tengah kan serba salah kan, ga ngerti mau kayak gimana yang paling bagusnya..buat makin narik tu kalo gitu juga,</p>	<p>Koping stres apati</p>
---	--	---------------------------

	<p>Hmmm... aku lagi sakit sih, aku ga berdaya, kalo urusannya sama keluarga biasanya aku diem aja lah, toh aku aku kan juga membutuhkan mereka jadi aku pasrah aja ngikutin maunya mereka kayak gimana..</p> <p>Ya, sedapetku sih segitu aja..</p> <p>Nanti kalo keinget lagi aku kasi tau lagi ya..</p>	
<p>Oke, sekarang kita masuk ke gejala stres apa aja yang anda alami?</p> <p>Jadi kalau anda masuk dalam fase stres, bisanya ada ga gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal?</p> <p>Satu-satu dulu deh, misalnya gejala fisik..Ada ga gejala fisik yang dialami ketika anda stress?</p>	<p>Gejala stres seperti apa maksudnya?</p> <p>Ohh,, kayaknya ada semua tuh..hahaha..</p> <p>Gejala fisik pasti ya, leher aku pasti makin narik, trus semakin susah buat jalan, kadang tu leher sampe ga bisa noleh sama sekali ke kanan, jadi maunya cuma ke kiri doang, susah banget mau ditolehin ke sebelah kanan trus sekarang malah suka ngejedak ke belakang gitu kalo lagi stres- stresnya, trus kan kalo uda gitu malah lebih capek lah mau ngapain juga capek, jalan capek, ngomong capek, ga pengen ngapa-ngapain, mau makan aja males</p>	<p>Gejala fisik</p> <p>Koping stres apati</p> <p>Gejala fisik</p>

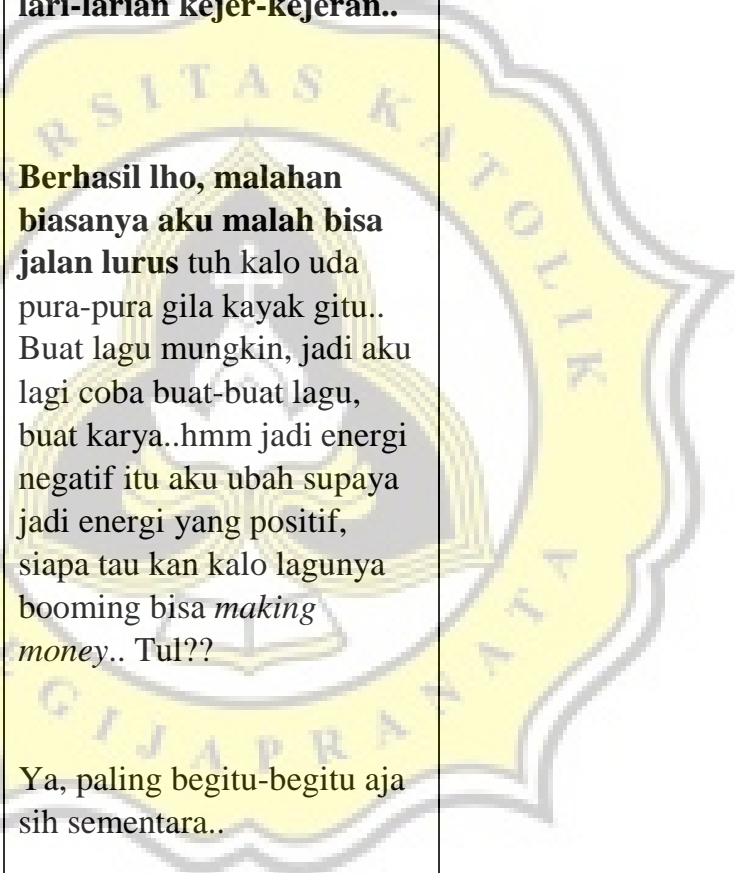
<p>Lalu ketika anda stress, perasaan anda bagaimana? Mood nya seperti apa?</p>	<p>rasanya.. Kalau uda gitu biasanya aku bawa tidur aja istirahat ga mau ngapa-ngapain lagi.. Belum apa-apa aja uda kebayang capek duluan, oiya tangan juga kaku tuh kalo lagi stres, ngomong susah.. Ya pokoknya ga enak lah... Nah ini dia, biasanya kalo aku stress perasaan useless, ga berguna, ga berdaya, kecewa, sedih, pokoknya yang mellow-mellow itu keluar semua...</p>	<p>Gejala emosional</p>
<p>Coba dijelaskan dulu, parno nya seperti apa? Padahal belum tentu ngomongin?</p>	<p>Trus juga kayak parno gitu, eh itu termasuk ga sih? Aku suka ngerasa kalo orang lain itu suka ngomongin aku, Iya, belum tentu ngomongin aku sih sebenarnya cuma aku uda ngerasa aja kalo mereka ngeliat-ngeliat aku, kayak mereka itu ngomongin hal yang jelek tentang aku..</p>	<p>Gejala interpersonal</p>
<p>Oke, kalau gejala stres intelektual nya muncul ngga? Ya kayak susah konsentrasi gitu kalo lagi stress?</p>	<p>Gejala stres intelektual kayak gimana sih maksudnya? Hahaha..kayaknya kalo itu emang bawaan deh aku,, Tapi emang sih kalo lagi stres itu lebih susah buat konsentrasi kan ya, trus</p>	<p>Gejala intelektual</p>

<p>Ada lagi?</p>	<p>juga gampang lupaan, kan aku sering tuh mau pergi ke ATM, uda jelas nih mau pergi ke ATM ngambil uang trus kartu ATM nya ngga dibawa, kurang hebat apalagi coba.. hahahha</p>	
<p>Aku juga kan orang nya mono banget tuh, ga bisa <i>multitasking</i> gitu kan..jadi kadang-kadang suka bloon aja, mikir ya cuma semacem aja.. ga kepikiran yang lainnya..</p> <p>Ya, palingan aku jadi lebih cuek gitu ya, ga mikirin orang lain, cuma mikirin diri aku sendiri aja, gimana caranya aku sembuh..itu termasuk ngga ya?</p>	<p>Ya, pasti males banget lah, ga mau kemana-mana, rasanya males banget kan gaul sama orang lain, belum lagi kayak yang pernah aku bilang ntar orang masing-masing dengan persepsinya sendiri, sakit gara-gara ini dan itu trus biasanya langsung rekomendasiin tempat berobat di mana, ya yang gitu-gitu kan ya..</p>	<p>Gejala Interpersonal</p>
<p>Bisa ..bisa.. Oke, sekarang kita lanjut ya ke gejala interpersonal, Pada kondisi stres, bagaimana hubungan anda dengan orang lain?</p> <p>Jadi kalau stress anda malas bergaul begitu?</p>	<p>Ya, pasti males banget lah, ga mau kemana-mana, rasanya males banget kan gaul sama orang lain, belum lagi kayak yang pernah aku bilang ntar orang masing-masing dengan persepsinya sendiri, sakit gara-gara ini dan itu trus biasanya langsung rekomendasiin tempat berobat di mana, ya yang gitu-gitu kan ya..</p> <p>Iya pastinya, keluar rumah</p>	

	<p>juga males, ga pengen ketemu siapa-siapa, kalau bisa ya aku di rumah aja kalo lagi stres, rasanya lebih tenang, lebih aman kalo ada di rumah dibandingin ketemu orang.. orang juga males kali ketemu aku..</p>	
<p>Baik, terima kasih untuk jawabannya, kalau lagi stress apa yang anda lakukan supaya ga stres lagi?</p> <p>Lalu apalagi?</p> <p>Suka curhat ga kalo lagi tertekan gitu?</p> <p>Olahraga ngga?</p> <p>Gimana rasanya</p>	<p>Iya kadang ya aku berdoa aja kalo uda ga bisa ngapa-ngapain..meditasi juga lumayan tuh membantu, meditasi delapan pola energi, <i>it works</i> lho buat aku..Aku ngerasa jauh lebih calm, tenang, lebih bisa mikir jernih kalo abis doa atau meditasi</p> <p>Ya, apalagi ya palingan kalo aku capek biasanya aku tidur lah, biar ilang capeknya</p> <p>Iya, suka cerita sih sama istri, sama bapak juga sama keluarga lah.. biar plong, biasanya kalo aku uda cerita itu <i>feeling better</i> ..ada perasaan yang bisa dibagiin.. Kalau badan lagi capek, leher lagi narik banget ya aku kasi tau juga ke mereka, aku lagi capek nih.. <i>sorry</i> ya <i>sorry</i> banget.. biar mereka juga bisa ngerti kondisi nya aku kayak</p>	<p>Koping dengan berdoa dan meditasi</p> <p>Efek koping meditasi dan berdoa</p> <p>Koping apati</p> <p>Koping afiliasi</p> <p>Efek dari koping afiliasi</p> <p>Koping dan efeknya dengan olahraga berenang dan bersepeda</p> <p>Efek koping bersepeda dan</p>

<p>kalo abis olahraga?</p> <p>Bisa <i>release stress</i> ga setelah olahraga?</p> <p>Kalo sepedaan?</p> <p>Lalu untuk menghadapi stress yang berasal dari lingkungan sosial bagaimana? Ya di mana aja yang berhubungan dengan sosialisasi.. Apakah anda menghindar atau menghadapi?</p>	<p>gimana..</p> <p>Iya dong kalo olahraga sih pasti, mood nya beda banget kalo abis olahraga, aku suka sepedaan lah sama berenang..</p> <p>Rasanya tuh lebih enak, lebih ngerasa berguna, paling ngga aku tuh ngerasa sudah ngelakuin hal yang baik lah di hari itu..</p> <p>Bisa banget, kalo berenang itu kan kayak terapi juga di dalem air, waktu aku rutin tiap hari berenang kan beda banget, <i>mood</i> nya juga lebih kejaga kan daripada sekarang, daripada kalo ga olahraga..</p> <p>Sama, sepedaan juga gitu buat <i>feel better</i> juga, ngeluarin keringet juga kan soalnya jadi ngerasa uda ngelakuin sesuatu deh pokoknya dibanding ngentung istirahat terus di rumah malah buat jadi mellow..</p> <p>Sosial di rumah atau di mana?</p> <p>Biasanya sih aku mendingan ga usa ketemu</p>	<p>berenang</p> <p>Koping <i>avoidance</i></p>
---	---	--

<p>Jadi anda memilih untuk menghindari?</p> <p>Dengan menghindari gitu, apa kamu ngerasa berhasil release stress ngga?</p>	<p>ya, kalo acara ga penting-penting banget untuk aku datengin, ya aku lebih milih untuk ga usa datang aja sih, kayak nya itu lebih bener deh daripada aku datang malah buat aku nya makin stres kan..jangan kan gitu, kalo ibu di rumah kedatangan tamu aja mendingan aku nunggu di kamar dulu daripada ntar ditanya-tanya..</p>	<p>Efek koping <i>avoidance</i></p>
<p>Oke, berarti bisa dibilang tidak efektif ya?</p> <p>Lalu apalagi yang anda lakukan untuk <i>merelease stress</i>, Kayak tadi kan ada tuh yang <i>stress</i> nya gara-gara diliatin orang, kalo kamu jalannya aneh trus keliatan kayak orang ga normal, nah itu kamu gimana? Hahahaha..itu berhasil ga untuk</p>	<p>Iyah, apalagi kalo tempat rame-rame kayak <i>mall</i> gitu kan mendingan ga usa pergi, aku juga males, malah cuma jadi <i>center of attention</i> nya orang aja..</p> <p>Hmm..bisa sih awalnya aku kayak nyaman gitu kalo menghindari atau ngumpet, kabur gitu, tapi abis itu biasanya sih aku ngerasa yaahh bersalah gitu, malah kayak ngapain ya aku diminta ditinggal di rumah, ga ikut pergi, bosen juga kan di rumah ga ngapa-ngapain, palingan cuma main COC aja di rumah, kalo ga chatting grup WA..</p> <p>Iya, bisa dibilang begitu..</p>	<p>Koping humor</p> <p>Efek koping humor</p>

<p>meredakan gejala fisik nya kamu? Lalu apalagi yang anda lakukan biasanya ketika anda dalam kondisi tertekan atau stress trus gimana cara anda untuk menurunkannya? Iya bener!! Setuju!! Ada lagi ngga nih, yang kamu lakukan kalau lagi stres gitu? Oke-oke kalau gitu, aku rasa wawancara nya uda cukup dulu ya, nanti kalo masih kurang-kurang datanya, aku tanya lagi ya.. Sipp..makasih banyak ya mas..</p>	<p>Hmmm.. apalagi yaa?</p> <p>Hahahah... aku kalo uda di jalan rame-rame gitu ya pura-pura gila aja.. sok-sokan lucu, pura-puraan lari-larian kejer-kejeran..</p> <p>Berhasil lho, malahan biasanya aku malah bisa jalan lurus tuh kalo uda pura-pura gila kayak gitu.. Buat lagu mungkin, jadi aku lagi coba buat-buat lagu, buat karya..hmm jadi energi negatif itu aku ubah supaya jadi energi yang positif, siapa tau kan kalo lagunya booming bisa <i>making money</i>.. Tul??</p> <p>Ya, paling begitu-begitu aja sih sementara..</p> <p>Okeng..</p> <p>Sami-sami mbaa..</p>	
--	--	---

