

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih selama lima bulan, dimulai sejak pertengahan bulan Januari 2013 dan berakhir pada pertengahan bulan juni 2013. Adapun waktu penelitian ini dihitung sejak proses pencarian subjek penelitian hingga disusunnya laporan hasil penelitian ini secara bertahap. Waktu penelitian ini adalah waktu efektif. Setiap tahapan yang terjadi tidak berjalan secara mutlak, namun bisa diselingi dengan tahap selanjutnya demi efektivitas waktu tanpa mengurangi esensi dari penelitian itu sendiri.

Penelitian ini tidak lepas dari adanya kendala yang terjadi selama proses penelitian. Kendala yang ditemui pada penelitian ini diantaranya yang tersulit adalah negosiasi atau proses tawar menawar antara subyek penelitian dengan peneliti dimana semua subjek meminta agar waktu wawancara tidak terlalu lama dan menyesuaikan dengan waktu subjek atau informan itu sendiri serta disebarkan pada berita media dan juga orang lain. Namun setelah diberikan penjelasan bahwa seluruh identitas subyek penelitian akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti maka subyek mengizinkan hasil wawancaranya diproses ke dalam hasil penelitian dan kemudian subjek mengisi *informed consent* sebagai bukti kerelaan subjek untuk digali informasi tentang diri subjek. Selain kendala proses negosiasi peneliti dengan subjek, ada kendala internal yang dialami peneliti yaitu setelah awal

pencarian subjek penelitian, peneliti mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) dimana kewajiban subjek sebagai mahasiswa serta ada mata kuliah yang belum terselesaikan sehingga peneliti tidak bisa intens untuk melakukan proses pengalihan data.

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap yang pertama adalah penentuan karakteristik dan status subjek penelitian. Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana *psychological well being* pada orang dengan skizofrenia. Dalam hal penentuan karakteristik dan status subyek, pada awalnya peneliti menemukan karakteristik yang berbeda sebelum dan sesudah terjalin kedekatan subjek dengan peneliti. Namun setelah dikaji lebih mendalam melalui teori serta pendekatan diri peneliti terhadap semua subjek, akhirnya disusunlah kriteria untuk subjek penelitian berdasarkan apa yang telah diuraikan dalam Bab III.

Tahap kedua adalah penelusuran informasi tentang subjek penelitian. Hal yang pertama kali dilakukan peneliti adalah mengikuti kegiatan kumpul bersama anggota KPSI simpul Surabaya yang diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 2013, selain itu melakukan observasi selama acara berlangsung dan memilih beberapa calon subjek kemudian peneliti melakukan wawancara di masing – masing rumah subjek untuk menjalin kepercayaan subjek terhadap peneliti, peneliti berusaha untuk mengakrabkan diri selama pembicaraan dan berusaha untuk menjadi pendengar yang baik setelah peneliti pulang dari kuliah kerja nyata (KKN).

Setelah peneliti melakukan beberapa subjek, peneliti mendapatkan penolakan karena tidak ingin kehidupan pribadinya terungkap dan terseleksi 1

subjek yang berinisial RR. Namun setelah beberapa hari subjek melakukan wawancara lanjutan, RR mengundurkan diri karena RR merasa dirinya tidak kompeten. Selanjutnya peneliti mencari beberapa orang dengan skizofrenia melalui jejaring sosial kemudian peneliti meminta alamat calon subjek dan melakukan negosiasi dan alhasil peneliti mendapatkan 1 subjek yang bersedia untuk diteliti dengan syarat subjek menentukan waktu penggalian data serta informan.

Tahap selanjutnya atau tahap yang ketiga adalah tahap pengumpulan data yang berupa wawancara langsung disertai dengan observasi. Namun sebelum tahap ini dilakukan, terlebih dahulu disusun sebuah pedoman wawancara yang menjaga agar penggalian data ini tetap fokus pada data-data yang ingin diungkap. Pedoman wawancara tersebut tidak berlaku mutlak, namun menyesuaikan dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Adapun proses pengambilan data untuk penelitian ini dapat diadministrasikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Jadwal Pengambilan data**

<b>Identitas</b>	<b>Tempat</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
<b>Gagal</b>	Surabaya	20 Januari 2013 Pk.09.00-11.00	Observasi dan membangun report
<b>Gagal</b>	Surabaya	6 Maret 2013 Pk. 09.05-10.45	Wawancara
<b>RR</b>	Sidoarjo	9 Maret 2013 Pk.08.30-10.00	Wawancara

<b>Gagal</b>	Surabaya	21 April 2013 Pk.09.00-11.45	Wawancara
<b>MMU</b>	Bangil	9 Mei 2013 Pk.13.00-14.00	Observasi dan Wawancara I
<b>MMU</b>	Bangil	12 Mei 2013 Pk. 09.00-11.00	Observasi dan wawancara II
<b>MMU</b>	Bangil	19 Mei 2013 Pk.10.00-13.00	Observasi, wawancara III, meminta informed consent
<b>MMU</b>	Bangil	20 Mei 2013 14.00 -16.00	Observasi dan wawancara IV
<b>MMU</b>	Bangil	21 Mei 2013 Pk. 14.00-16.00	Observasi, wawancara V, dan janji dengan significant other I
<b>AL</b>	Bangil	31 Mei 2013 Pk. 14.00 -15.00	Wawancara I
<b>AL</b>	Bangil	1 Juni 2013 Pk. 09.00 -10.00	Wawancara II
<b>MMU</b>	Bangil	12 Juni 2013 Pk. 14.00 -16.00	Observasi dan wawancara VII

<b>AL</b>	Bangil	14 Juni 2013 Pk. 09.00 -10.00	Wawancara III dan janjian significant others II
<b>TS</b>	Bangil	15 Juni 2013 Pk. 15.00 -16.00	Wawancara I
<b>TS</b>	Bangil	19 Juni 2013 Pk. 15.00 -16.00	Wawancara II
<b>MMU</b>	Bangil	26 Juli 2013 Pk. 14.00 -15.00	Observasi
<b>MMU</b>	Bangil	30 Juli 2013 Pk. 14.00 -15.00	Observasi
<b>MMU</b>	Surabaya	01 Agustus 2013 Pk. 17.00 -18.00	Observasi

Tahap yang keempat adalah penulisan transkrip wawancara. Untuk keefektifan waktu, penulisan transkrip wawancara tidak menunggu semua wawancara semua subjek selesai. Namun penulisan transkrip wawancara dilakukan sesegera mungkin setelah proses wawancara seorang subjek, asalkan tidak mengganggu proses wawancara yang lain. Proses observasi terhadap subjek dilakukan selama proses wawancara dengan membuat catatan-catatan kecil secara sederhana dan hal ini langsung disalin sesegera mungkin agar tidak lupa.

Setelah semua hasil wawancara telah ditulis dalam bentuk transkrip, maka

kepada transkrip-transkrip wawancara tersebut dilakukan koding. Setelah koding ini selesai barulah bisa dilakukan analisis terhadap penelitian yaitu mengkategorikan data - data yang relevan dengan fokus masalah yang telah peneliti tetapkan. Data mana yang dapat dikategorikan sebagai jawaban dari bagaimana *psychological well being* pada orang dengan skizofrenia. Serta data mana yang dapat dikategorikan sebagai jawaban dari bagaimana *psychological well being* pada orang dengan skizofrenia telah dijelaskan pada Bab III.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Temuan Penelitian**

Maka selanjutnya akan dipaparkan riwayat kasus subyek penelitian sebagai berikut:

#### **a. Profil Subjek**

Nama (inisial) : MMU

Usia : 30 tahun

Pekerjaan : PNS

Urutan anak : Anak pertama dari tiga bersaudara

Deskripsi :

Penelitian ini pada subyek dilakukan sebanyak sembilan kali yang mana penelitian pertama sampai kedelapan di rumah subjek dan terakhir ketika buka bersama di masjid Cheng Hoo Surabaya. MMU merupakan seorang laki-laki berusia 30 tahun dan merupakan anak pertama dari tiga

bersaudara dan MMU sekarang tinggal berdua dengan ibunya. MMU Ketika SMP, MMU masuk di sekolah favorit dan subjek merasa kurang percaya diri bila sekolah disana karena subjek merasa dari golongan ekonomi menengah ke bawah sehingga ketika sekolah tidak pernah berinteraksi dengan guru atau teman – temannya.

“Aku dulu masuk SMP gak pede soalnya aku masuk SMP favorit di Bangil sedangkan keluargaku miskin.” (MMU210513.40), “Biasa gak ada yang deket soalnya menurutku gak pantas deket sama mereka soalnya aku miskin.” (MMU210513.44), dan “Aku dengan guru sama aja masih minder karena miskin.” (MMU210513.47)

Ketika SMP, MMU jarang berinteraksi orang tuanya karena MMU tidak tahu waktu orang tuanya pulang kerja dan salam orang tua MMU, MMU tinggal bersama pengasuh.

“Aku dulu di rumah sama adik dan pengasuh soalnya orang tuaku kerja.”(MMU210513.54) dan “Orang tuaku kerjanya jadi guru tapi pulangnyaku aku gak tahu jam berapa aku jarang melihat mereka saat di rumah.” (MMU210513.55)

Menurut MMU, pengasuhnya tidak terlalu penting karena hanya mementingkan adiknya serta pengasuhnya tidak pernah berkomunikasi dengan MMU.

“Gak terlalu penting kerjanya di rumah cuman lihat tv sama merawat adik padahal yang dijagain gak cuman adik aja aku kan juga ingin ada yang ngejagain.” (MMU210513.60) dan “Gak pernah, ngajak ngobrol aja gak pernah.” (MMU210513.61)

Ketika SMK kelas tiga, MMU merasa tidak percaya diri dengan jurusannya karena MMU merasa masa depan jurusan yang diambil kurang menjanjikan. Disamping itu juga, kondisi keluarga MMU terpuruk yaitu ayahnya meninggal dan ibunya mengalami gagal ginjal yang mana ginjal

ibunya diambil satu sehingga MMU merasa menyesal dengan sepeninggalan ayahnya meski MMU merasa senang tidak ada yang membentak dirinya.

“Ibuku ginjalnya diambil satu dan ayah sudah meninggal.” (MMU210513.9), “Seneng campur sedih.... Senangnya karena gak ada yang bentak – bentak lagi sedihnya gak ada yang nafkahi kita” (MMU210513.15), dan “Soalnya gak menjanjikan sama resikonya besar selain itu dipandang orang – orang kurang keren.” (MMU210513.19)

Ketika SMK MMU merasa teman dekatnya hanya tetangganya saja karena MMU merasa teman sekolahnya tidak suka dengan dirinya dibandingkan dengan tetangganya yang sering berkunjung ke rumahnya.

“Temanku cuman tetangga saja.” (MMU210513.32) dan “Soalnya tetanggaku sering datang ke rumah kalau teman sekolah boro – boro main ke rumah, ngajak ngobrol aja gak pernah.” (MMU210513.33)

Ketika Tahun 2005, MMU lulus dari D2 PGMI dan langsung bekerja di MI dan selang beberapa bulan MMU dipindah tugaskan bekerja di KUA. Selama MMU bekerja di MI, MMU merasa terbebani karena jam kerja MMU sebagai guru dirasa tidak masuk akal.

“Guru MI dari tahun 2005 setelah lulus D2 PGMI dan beberapa bulan jadi staff KUA.” (MMU90513.10) dan “Gak enak jadi guru waktu jadi guru jam kerjaku banyak mas lebih dari guru kelas yang harusnya selama seminggu hanya dua belas jam tapi tiga puluh empat jam jadi aku pas jadi guru merasa tersiksa. Kalau jadi staff KUA itu dapat dari surat tugas MI untuk dipindahkan disana.” (MMU90513.11)

Ketika bekerja di KUA, MMU mendapatkan surat keputusan dari departemen agama menjadi pegawai negeri sipil yang mana menurut subjek status kepegawaiannya tidak memenuhi persyaratan dan dengan



diangkatnya MMU menjadi pegawai negeri sipil MMU merasa pekerjaannya akan terancam bila departemen agama akan mencabut surat putusan yang MMU miliki.

“Takut ketahuan kalau aku dapat sk jadi pegawai negeri gak memenuhi syarat soalnya banyak teman – teman yang masa baktinya disana sudah tiga tahun lebih belum dapat sk tapi aku baru satu tahun sedangkan syarat untuk dapat sk masa baktinya minimal tiga tahun. Aku takut ketahuan sama depag kalau ketahuan bisa – bisa dikeluarkan dari kantor.” (MMU90513.7).

MMU takut menjadi bahan bicaraan orang lain terlebih sebelum menjadi staff di KUA MMU menjadi seorang guru.

“Enak sih enak tapi baru satu tahun sudah jadi pns jadi omongan orang kantor apalagi dulu sebelumnya guru tiba – tiba jadi staff di KUA pegawai negeri lagi.” (MMU90513.8).

Setelah MMU mendapatkan surat keputusan dari departemen agama, MMU mendengar suara yang membisikan teman kerja membenci dirinya dan MMU langsung marah setelahnya.

“Aku mendengarkan suara – suara ocehan – ocehan semua teman sekantor bahwa gak adil kalau aku jad pns setelah itu aku marah – marah seluruh kantor karena semuanya jahat pada diriku”(MMU90513.9).

Setelah MMU marah besar di kantor, MMU mendengarkan suara – suara yang terniang di telinganya mengeritik MMU dari berbagai baik benda hidup maupun benda mati.

“Dulu aku mendengar suara – suara dari orang – orang yang mengeritik aku bahkan koran, buku, komik sampai plat sepeda atau mobil juga ikut – ikutan ngeritik aku.” (MMU90513.13)

MMU merasa perluh mencari yang tenang dan rumah adik sebagai tujuannya untuk menenangkan diri namun MMU masih merasa gelisah dan

akhirnya melanjutkan perjalanannya ke sesuatu tempat sampai benar – benar merasa tenang.

“Awalnya mau ke adik yang di Jember buat menenangkan diri tapi pas disana masih mendengarkan suara – suara itu jadi aku jalan terus gak ke rumah adik sampai suara itu hilang lagi.” (MMU90513.17).

Pada tengah malam, MMU berhenti di sebuah mushola di Banyuwangi bukan karena sudah hilang suara yang terdengar di kupingnya namun MMU letih dan di masjid tersebut MMU tertidur kemudian dibangunkan oleh seorang takmir masjid yang mana takmir tersebut memantunya menghubungi ibunya.

“Ceritanya dulu tengah malam di tempat itu kakiku sudah capek dan mau istirahat dan cari masjid di Banyuwangi. Sampai disana aku istirahat di dalam karena gerah dan hampir tertidur tapi cuman sebentar dan selanjutnya ada orang yang datang dan ternyata takmir. Takmir itu menanyakan aku sebab aku malam – malam ke masjid itu dan aku jawab dari Bangil cari ketenangan dari bunyi orang – orang yang ganggu aku dan setelahnya pak takmir itu ngasih makan dan menanyakan telepon orang rumah yang bisa dihubungi dan aku kasihkan nomernya selanjutnya pak takmir hubungi ibu.”(MMU90513.21).

Esoknya MMU dibawa oleh ibunya ke dukun, saat dibawa ke dukun MMU dianggap kerasukan roh jahat yang mana MMU harus menghilangkan sumber dari jahat itu sendiri. Dalam hal ini menghilangkan sarang dari roh jahat yang tidak lain adalah pohon sehingga MMU harus menebang pohon bila ingin kembali seperti dulu dan MMU kemudian melakukan yang disarankan oleh dukun karena bagi MMU yang dikatakan oleh dukun ada benarnya.

“Kata dukunya sih aku kerasukan jin dan kalau ingin kembali seperti semula harus ngilangi sumbernya dengan menebang

pohon.” (MMU120513.2) dan “iya soalnya aku juga merasa begitu.” (MMU120513.3).

Namun MMU kurang puas dengan analisa kyai karena dirinya tidak merasa ada yang merasuki dirinya selain itu MMU tidak merasakan dampak dari menerima pengobatan kyai.

“Kata orangnya kena guna – guna dan malah saat itu aku disembur aku air yang diberi doa – doa dan aku kurang puas soalnya efeknya bentar dan aku ngerasa gak kerasukan jin.” (MMU120513.6)

Setelah ke pengobatan alternative MMU merasa tidak ada dampak yang besar pada dirinya maka dilain hari MMU periksa ke klinik di Surabaya dan MMU dinyatakan mengalami depresi namun pernyataan dokter tersebut membuat diri MMU menjadi lebih tenang terlebih obat yang dikonsumsi membuat diri lebih baik dan tidak ada efek samping yang muncul selama MMU mengkonsumsi obat tersebut.

“Aku mencoba ke tenaga medis dari saran temanku dan hasilnya aku dinyatakan kena depresi tapi aku fine – fine aja soalnya setelah diberi obat gak ada efek samping apapun.” (MMU120513.7)

Namun kondisi MMU tak kunjung membaik setelah itu, ketika MMU mengikuti diklat di tempat kerjanya mengalami kejang kemudian dirawat di Rumah Sakit di Surabaya selama seminggu dan setelahnya dipulangkan ke Bangil. Saat perjalanan pulang, tiba – tiba kedua matanya tertutup rapat dan keesokan harinya MMU tak sadarkan diri mendarang se kecamatan Bangil tanpa memakai kain sehelaipun.

“Setelah dirawat di Surabaya dulu aku kembali masuk kerja. Salah satu program di KUA bagi pegawai baru harus mengikuti diklat di Surabaya selama satu bulan. Selama beberapa hari baik – baik saja gak ada masalah dan besoknya aku tiba – tiba kejang – kejang setelahnya diinapkan ke dr Soetomo selama satu minggu kemudian

kembali ke tempat diklat. Saat pulang tiba – tiba mataku tertutup dan gak bisa kebuka sampai porong tapi sampai di gempol. Keesokannya kata orang aku jalan - jalan sekecamatan tanpa pakaian dan diketemukan orang kemudian dirawat di RSJ Lawang.” (MMU120513.9)

Selama MMU mengikuti diklat, MMU selalu membawa obat karena takut orang lain tahu akan kondisinya dan sebelum MMU mengalami kejang, MMU hanya pusing sehingga MMU tidak mengkonsumsi obat yang telah MMU sediakan dari rumah. Selain itu, MMU ketika di rawat di Surabaya, MMU tidak sadarkan diri selama beberapa hari.

“Obatnya selalu tak bawa kemana – mana takut ketahuan sama orang lain” (MMU120513.10), “Gak ngelakukan apa – apa cuman pusing saja dan aku gak konsumsi obat soalnya pusing itu hanya perlu istirahat” (MMU120513.11) dan “Gak tahu aku saat itu gak sadarkan diri selama satu minggu malah kata ibuku pas kesana kondisiku kayak orang mau meninggal” (MMU120513.12)

MMU ketika dirujuk ke RSJ Lawang, MMU terdiagnosa oleh dokter gangguan jiwa yaitu skizofrenia dan saat pemeriksaan di RSJ Lawang, MMU disarankan dokternya untuk rawat jalan karena dirasa dokter kondisi subjek tidak terlalu parah namun MMU menganggap dirinya membutuhkan perawatan yang intens sehingga subjek memaksakan diri rawat inap sehingga subjek diberi masa percobaan disamping itu juga subjek tidak ingin membebani keluarganya akan kondisi subjek dikala itu.

“Gak ngasih tau tapi aku paksa dan katanya aku kena skizofrenia.” (MMU120513.13) dan “Sebenarnya aku diperbolehkan pulang sama dokternya karena dokternya bilang kondisiku tidak teralu parah tapi aku maksain ke dokter untuk dirawat beberapa hari soalnya aku takut membebani keluargaku kalau aku mengalami

gangguan dan pengen sembuh jadi dokter memberi aku waktu seminggu untuk perawatan untuk percobaan.” (MMU120513.15)

Ketika MMU awal rawat inap di RSJ Lawang, MMU diberi beberapa pertanyaan yang mana membuat diri MMU merasa kebingungan karena pertanyaan yang diajukan dirasa MMU aneh.

“Perawatnya yang datang biasanya mereka nanyain aku banyak pertanyaan sampek aku sendiri bingung ngejawabnya.” (MMU120513.16) dan “Perawatnya tanya kamu kenapa dibawa di rsj, kamu ngelihat apa, kamu degerin apa dan aku pikir itu pertanyaan yang aneh.” (MMU120513.17)

MMU mendapat perawatan yang istimewa seperti tidak ada media yang mana salah satu bentuk dari ketakutan subjek dalam upaya kondisi gangguan MMU menurun serta selalu diingatkan oleh perawat yang jaga.

“Mereka sering ngingetin aku minum obat dan gak biarin ruanganku ada tv yang menyala sama ada koran atau media yang lain.” (MMU120513.22)

Selama MMU dirawat di RSJ Lawang, subjek pernah mengalami kejang dan dibawa ke poli psikologi dan disana subjek dilatih untuk mengatur otot – ototnya biar tidak kejang dengan menarik nafas dalam – dalam.

“Disuruh mejamkan mata sama tarik napas dalam – dalam pas aku lagi kejang.” (MMU120513.25)

MMU saat ini sikapnya sangat aneh, ketika mengobrol suaranya sangat kecil sehingga sulit untuk didengar. Selain itu subjek cenderung menghindar bila berinteraksi dengan keluarga atau lingkungan tempat tinggalnya serta ekspersi wajahnya datar.

ketika seseorang mencari adiknya, subjek membuang muka dan melihat ke arah peneliti. (OB120513.3), suara yang terdengar

begitu pelan sehingga peneliti tidak begitu jelas mendengarkan suaranya. **(OB210513.3)**, Ketika adzan ashar peneliti mengajak subjek sholat di masjid namun subjek menolak dan menarik peneliti sholat di rumahnya dengan alasan lebih nyaman bila sholat di rumah. **(OB260713.2)**, dan Ketika acara buka bersama yang diselenggarakan oleh KPSI Surabaya, subjek duduk diam sambil melihat sekeliling karena subjek merasa risih di tempat terbuka dan ramai dikunjungi banyak orang. Selain itu, ketika seseorang berinteraksi dengan subjek, ekspresi wajah subjek sangat datar hal ini dibuktikan dengan merespon setiap obrolan tanpa senyuman serta jarak antara subjek bicara dengan orang yang sangat jauh kurang lebih 20 meter karena subjek merasa akan mengganggu orang yang mengajak dirinya bicara dengan jarak yang dekat dan merasa takut bila orang yang mengajaknya bicara akan mengganggu keamanan subjek. Ketika orang yang mengajak subjek bicara menambah langkah kakinya, subjek cenderung menjauhkan langkahnya. **(OB010813.1)**

Selain itu, MMU merasa bahwa dirinya telah berbuat salah kepada peneliti selain itu subjek juga kosa kata yang diucapkan sangat terbatas ketika dengan murid – muridnya serta ekspresi wajahnya juga terbatas.

Ketika peneliti sampai di rumah, subjek meminta maaf karena telah berbuat kasar kepada diri peneliti dan tangan subjek menggenggam tangan peneliti dengan menanggis dan subjek menanggis karena merasa memukul peneliti. **(OB300713.1)** dan ketika subjek mengajar tetangganya, pembicaraan subjek sangat sedikit hal ini terlihat dari subjek menjelaskan pelajaran hanya beberapa kata dan subjek memberikan tugas. Selain itu, suara subjek sangat pelan dan hampir tidak terdengar serta mimik wajah subjek terlihat biasa saja hal ini terlihat ketika subjek merespon dari salah satu candaan muridnya. **(OB300713.4)**

Selain itu, kondisi kesehatan MMU saat ini naik turun, hal ini berdasarkan kartu berobat MMU yang menunjukkan bahwasanya setiap bulanya terkadang dosis obatnya bergantian dan kuantitas obat yang dikonsumsi terkadang semakin banyak dan semakin sedikit. Selain itu juga kondisi MMU mengalami gangguan jiwa diperkuat oleh hasil *screening* tes WWQ yaitu skor Em. Emot sebesar 168, Schiz. Tendenz yaitu 210,

Paran. Tendenz 180, Instab. Emos sebesar 156, dan Antis. Tendenz sebesar 156 yang artinya semua itu menunjukkan bahwa kondisi psikologi MMU kurang wajar dikarenakan skor yang ditunjukkan lebih dari 120.

#### **b. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)**

Awal kali MMU merasa ada gangguan, MMU merasa perlu perluh mencari ketenangan tapi cara MMU masih kurang tepat karena MMU nekat bergelandang untuk mencari ketenangan ketika MMU merasa ada suara yang mengganggu MMU ketika berada di rumah adiknya.

“Awalnya mau ke adik yang di Jember buat menenangkan diri tapi pas disana masih mendengarkan suara – suara itu jadi aku jalan terus gak ke rumah adik sampai suara itu hilang lagi.” (MMU90513.17).

Selain itu cara MMU mencari ketenangan setelah MMU mengeladang masih kurang tepat yakni pergi ke tenaga alternatif dan dampak yang dirasakan oleh MMU kurang memuaskan.

“Kata orangnya kena guna – guna dan malah saat itu aku disembur aku air yang diberi doa – doa dan aku kurang puas soalnya efeknya bentar dan aku ngerasa gak kerasukan jin.” (MMU120513.6)

Setelah ke pengobatan alternative MMU merasa tidak ada dampak yang besar pada dirinya maka dilain hari MMU periksa ke klinik di Surabaya dan MMU dinyatakan mengalami depresi namun pernyataan dokter tersebut membuat diri MMU menjadi lebih tenang terlebih obat yang dikonsumsi membuat diri lebih baik dan tidak ada efek samping yang muncul selama MMU mengkonsumsi obat tersebut.

“Aku mencoba ke tenaga medis dari saran temanku dan hasilnya aku dinyatakan kena depresi tapi aku fine – fine aja soalnya setelah diberi obat gak ada efek samping apapun.” (MMU120513.7)

Namun kondisi MMU tak kunjung membaik setelah itu, ketika MMU mengikuti diklat di tempat kerjanya mengalami kejang kemudian dirawat di Rumah Sakit di Surabaya selama seminggu dan setelahnya dipulangkan ke Bangil. Saat perjalanan pulang, tiba – tiba kedua matanya tertutup rapat dan keesokan harinya MMU tak sadarkan diri mengelandang se kecamatan Bangil tanpa memakai kain sehelaipun.

“Setelah dirawat di Surabaya dulu aku kembali masuk kerja. Salah satu program di KUA bagi pegawai baru harus mengikuti diklat di Surabaya selama satu bulan. Selama beberapa hari baik – baik saja gak ada masalah dan besoknya aku tiba – tiba kejang – kejang setelahnya diinapkan ke dr Soetomo selama satu minggu kemudian kembali ke tempat diklat. Saat pulang tiba – tiba mataku tertutup dan gak bisa dibuka sampai porong tapi sampai di gempol. Keesokannya kata orang aku jalan - jalan sekecamatan tanpa pakaian dan diketemukan orang kemudian dirawat di RSJ Lawang.” (MMU120513.9)

Setelah peristiwa itu MMU dibawa ke RSJ Lawang, MMU dinyatakan oleh dokter mengalami gangguan jiwa yaitu skizofrenia dan awal MMU mengetahui dirinya mengalami gangguan tersebut, MMU ketakutan namun MMU menyadari bahwa kakeknya juga mengalami gangguan yang serupa sehingga MMU hanya bisa pasrah.

“Aku takut tapi bagaimana lagi kakeku juga skizofrenia aku hanya bisa pasrah saja.” (MMU120513.14)

Saat pemeriksaan di RSJ Lawang MMU disarankan dokternya untuk rawat jalan karena dirasa dokter kondisi MMU tidak terlalu parah namun MMU menganggap dirinya membutuhkan perawatan yang intens



sehingga MMU memaksakan diri rawat inap sehingga MMU diberi masa percobaan disamping itu juga MMU tidak ingin membebani keluarganya akan kondisi MMU dikala itu.

“Sebenarnya aku diperbolehkan pulang sama dokternya karena dokternya bilang kondisiku tidak teralu parah tapi aku maksain ke dokter untuk dirawat beberapa hari soalnya aku takut membebani keluargaku kalau aku mengalami gangguan dan pengen sembuh jadi dokter memberi aku waktu seminggu untuk perawatan untuk percobaan.” (MMU120513.15 )

Selama MMU kuliah di Bangil, MMU pernah menaksir salah satu teman kampusnya namun MMU seringkali gagal menjalin hubungan begitu pula dengan teman kerja MMU. Hal itu dikarenakan wanita yang MMU taksir mengetahui bahwa MMU mengalami gangguan kejiwaan dan wanita tersebut merasa malu bila diajakkan jalan dengan MMU. Setelah peristiwa itu MMU merasa sedih namun berjalan seiringnya waktu, MMU tidak patah semangat karena masih ada Allah yang mengatur jodoh umatNya.

“ Ada sih teman kampus sendiri dan teman – teman kantor juga biasanya nyomblangi aku tapi ya gitu gagal terus.” (MMU200513.49), “Semuanya tahu aku ada riwayat gila jadi kabur semua katanya malu kalau punya cowok gila sama kalau dibawa ke suatu tempat nanti malu – malauin dia.” (MMU200513.50), dan “Dulu sih aku gak terima tapi kalau seumpama sekarang diposisi seperti itu lagi diterima aja mungkin belum jodoh.... Dari kita lahir Allah kan sudah menentukan jodoh kita jadi gak perlu kuatir suatu saat nanti ketemu.” (MMU200513.51)

Saat ini ketika MMU mengingat masa lalunya sebagai penderita gangguan jiwa sedih namun ketika MMU pergi ke perternakannya, kesedihan MMU perlahan akan menghilang.

“Pernah dan biasanya aku merasa sedih dan biasanya aku ke ternaku soalnya kadang aku lupa pas lihat binatang ternaku.”  
(MMU120613.1)

MMU merasa kondisinya sekarang sudah membaik namun MMU masih ada ketakutan pada dirinya untuk berhenti mengkonsumsi obat karena MMU takut mengalami hal yang serupa dengan teman sesama ods yaitu kambing setelah lama tidak mengkonsumsi obat.

“Alhamdulillah aku bisa beraktifitas seperti orang yang bukan ods meski masih mengkonsumsi obat karena aku belum boleh stop obat takut seperti temenku stop obat dan beberapa tahun kambing lagi.”  
(MMU120613.2)

MMU memiliki kelebihan yang MMU sendiri tidak sadari yaitu ikhlas membantu pada orang lain meski orang tersebut pernah berbuat jahat pada dirinya serta tidak mudah tersinggung.

“Aku gak tahu kelebihan apa yang aku punya.” (MMU120613.8), informasi dari ibu MMU yaitu “Apa ya??? Mungkin dia yang suka bantu orang dan gak bisa nolak walaupun orang itu pernah jahat sama dia seperti bagi – bagi hasil ternaknya.” (AL140613.6), dan berdasarkan informasi dari tetangga MMU yaitu “Apa ya??? Mungkin gak gampang tersinggung soalnya tiap kali dia digoda gak pernah marah.” (TS190613.3)

Sedangkan perasaan minder untuk bertemu dengan orang yang baru dan polos merupakan kekurangan yang dimiliki.

“Minder kalau ketemu dengan orang yang baru dikenal.” (MMU120613.9) serta perkataan dari tetangga MMU yaitu “Mungkin sifatnya yang gampang dimintai dulu pernah ada orang yang lagi ngemis dia kasih ayam.” (TS190613.4)

MMU meredakan perasaan cemasnya untuk bertemu orang yang belum dikenal dengan mencoba mendengarkan dan memahami orang yang diajak bicara.

“Aku biasanya cuman duduk dan mencoba mendengarkan kalau sudah tepat waktunya aku coba ngajak ngobrol seperti yang pas aku ikut di KPSI Surabaya dulu kalau gak salah.”  
(MMU120613.10)

**c. Berelasi Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)**

Ketika MMU pulang dari RSJ Lawang, MMU mendapatkan sambutan yang kurang baik dari teman kerjanya. MMU seringkali dihindari oleh teman sekantornya bahkan teman yang dulu bersikap biasa dengan MMU.

“Sepertinya tahu pas aku kerja mereka menghindar. Aku kan gak ngerasa enak padahal sebelumnya gak seperti itu sikapnya.” (MMU120513.27)

Namun terdapat satu orang yang menduduki posisi penting di tempat MMU bekerja yang biasanya membantu beban MMU dengan menegur para karyawan yang lain yang membuat risi MMU yaitu atasan KUA.

“ Atasanku menegur teman – teman ketika aku bekerja dengan bilang ke teman – teman bahwa gak boleh seperti itu coba bayangkan bila diposisi dia.” (MMU120513.28) Selain itu atasan KUA membiayai sekolah S1 MMU sampai lulus. “ Iya baik banget malah aku dikuliahkan S1 sampai lulus.” (MMU120513.29)

Ketika MMU kuliah di Pasuruan, MMU sempat kambuh dan sebagian besar teman MMU menjauh dari MMU tapi ada satu orang yang berani mengajak bicara karena temanya penasaran dengan diri MMU dan temanya langsung menuding bahwa MMU sedang ada gangguan namun MMU tidak menanggapinya serius karena MMU merasa tidak ada hal yang perlu diceritakan sebab akan menimbulkan masalah baru bagi MMU yaitu dikucilkan oleh teman sekampus.

“Macam – macam ada yang ngejauh ada yang ngedeketin ngajak bicara.” (MMU200513.12), “Dia tanya ke aku kalau aku sakit tapi aku cuman diam aja.” (MMU200513.13), dan “Gak ada yang perlu diceritakan lagipula gak ada gunanya cerita ke dia kalau aku

memang sakit seperti yang dia omongkan takut gak ada yang mau berteman denganku.” (MMU200513.14)

Selama MMU masih kuliah di Pasuruan, MMU tidak pernah bersosialisasi dengan teman kuliah karena MMU bekerja setelah kuliah sehingga MMU tidak memiliki teman dekat.

“Gak ada soalnya aku biasanya langsung ke kantor kalau ada jam kosong.” (MMU200513.15)

Selama MMU kuliah di Bangil, MMU jarang kuliah, MMU menghadiri perkuliahan bila saatnya MMU presentasi dan saat ujian akhir semester berlangsung karena MMU disibukan dengan organisasi di kampus dan pekerjaannya. Selain itu, MMU sering menitip absensi ke temannya.

“Gak, tak tinggal kerja jarang – jarang masuknya seingatku cuman uas. Hehehehe.” (MMU200513.32), “Aku dulu sering titip absen sama teman – teman.” (MMU200513.33), dan “Iya soalnya aku dulu aktifis HMI bagian rekrutmen sama BEM cuman lupa nama divisiku pokoknya tugasku ke luar, kalau pas presentasi aku hadir sama tugas teman yang bantu.” (MMU200513.34)

Selama MMU kuliah di Bangil, teman – teman mengetahui bahwa MMU mengalami gangguan jiwa dan reaksi teman - temanya bermacam – macam ada yang menerima dan ada yang menjauh dari MMU. Namun MMU tidak mempermasalahkannya karena semua yang tidak suka dengan diri MMU tidak tahu pengetahuan tentang gangguan yang MMU alami sehingga sangat wajar mereka bersikap demikian dan MMU hanya menerima tanpa dibalas dengan amarah.

“Aku gak ambil pusing nanti tambah parah aku mikirnya mungkin mereka belum tahu konsep skizofrenia itu seperti apa dan bagaimana orang sekitar seharusnya dengan penderita serta

pentingnya lingkungan bagi penderita jadi gak tak dengerin mereka bilang apa kalau orang jawa bilang sing waras ngalah aku kan sudah sembuh ngapain harus marah.” (MMU200513.45)

Bila dibandingkan ketika MMU kuliah di Bangil dan di Pasuruan, MMU lebih suka berteman dengan temannya yang di Bangil karena lebih terbuka dengan MMU dibandingkan temannya di Pasuruan. Hal ini disebabkan MMU sering mendapatkan bantuan dari temannya yang di Bangil serta menerima kondisi MMU. Berbeda pada saat MMU di Pasuruan, MMU merasa dikucilkan.

“Lebih suka sama yang di Bangil soalnya mereka lebih welcome dibandingkan dengan yang di Pasuruan.” (MMU200513.53), “Soalnya yang di Bangil sering nolong aku dan lebih bisa terima keadaanku dibandingkan sama yang di Pasuruan.” (MMU200513.54) dan “Ya pas aku ada insiden sama dosen sana mereka pikir aku gak waras berani ngajak tawuran sama dosen dan langsung ngejauhin aku.” (MMU200513.55)

Kepala KUA yang baru dirasa MMU kurang bersahabat dengan bawahannya karena jarang berinteraksi dengan bawahannya namun dibalik itu MMU merasa atasanya baik karena MMU dinaikan pangkat kerjanya sebagai penghulu.

“Kalau sekarang juga enak tapi aku lebih suka yang dulu tahu kondisiku jadi kalau ada apa – apa dia yang bantu aku kalau sekarang orangnya gak tahu kondisiku jadi kalau ngelakukan sesuatu aku sungkan.” (MMU200513.61) dan “Awalnya aku kenal atasan yang baru orangnya gak pernah ngajak ngobrol ke bawahannya tapi ternyata orangnya baik. Malah sekarang aku ditawarkan jadi penghulu katanya penghulu di Pasuruan kurang jadi cari tenaga penghulu baru atau jadi guru di MI.” (MMU200513.62)

Adik MMU yang telah bekerja di KAI telah berkeluarga dan memiliki anak. MMU juga menganggap adik iparnya itu baik dan menerima apa adanya MMU.

“ Sudah malah udah punya anak dua. Istrinya orang sana dan istrinya baik banget gak pernah jijik sama aku.” (MMU200513.66)

MMU merasa nyaman bila dengan lingkungan kerjanya saat ini tapi MMU ada kekawatiran bila dipindah tugaskan ke tempat lain karena bagi MMU dipindahkan tugas ke tempat yang lain perlu waktu untuk beradaptasi untuk diterima lingkungannya.

“Puas sekali karena aku sendiri bekerja dengan lingkungan kerjaku sudah menerima aku apa adanya tapi aku juga berharap tidak dipindah kerjakan karena butuh waktu lagi untuk beradaptasi kalau seumpama diharuskan tak terima saja aku belum tentu dapat tempat yang layak lagi.” (MMU120613.3)

Bagi MMU saat ini teman terdekatnya adalah sesama penderita yang tergabung di komunitas peduli skizofrenia Indonesia (KPSI) dan bagi MMU teman merupakan orang yang selalu ada dimana selalu MMU butuhkan baik suka maupun duka.

“Teman sesama ods KPSI Malang.” (MMU120613.14), dan “Teman bagi aku *indeed friend is needed friend.*” (MMU120613.16)

MMU dengan tetangga kurang dekat karena MMU hanya menemui hanya pada waktu saat tertentu dan MMU merasa tidak enak bila tidak datang pada acara tetangga karena MMU takut melanggar budaya pada tempat tinggalnya tersebut.

“Gak terlalu dekat cuman kalau ada gawe atau semacamnya aku biasanya ikut datang soalnya jadi omongan orang kalau tetangganya punya gawe gak datang tapi kalau teman kerjanya datang.” (MMU120613.17)

Ketika MMU menghadiri undangan dari tetangga, MMU merasakan ada sambutan positif dari tetangga tersebut dan MMU merasa bahagia dan merasa bersalah karena yang selama MMU pikirkan salah.

“Tetangga sih cuman pasang muka senyum ke aku sama tanya – tanya kabar.” (MMU120613.18) dan “Ya seneng sekaligus nyesel soalnya yang aku pikirkan tentang sikap mereka ke aku salah” (MMU120613.19)

Ketika ada orang mengalami kesusahan MMU berusaha menolong orang tersebut sesuai dengan kemampuannya dan Ketika orang terdekat atau tetangga MMU mengalami gangguan yang serupa dengan dirinya, MMU merasa ikut prihatin dan MMU juga berencana akan mengajak orang tersebut bergabung bersama MMU ke KPSI karena bagi MMU berbagi adalah terapi.

“Aku nolongin sebisaku.” (MMU120613.20) dan “Aku turut prihatin sama aku saranin jangan terlalu dibawa pikiran sekalian aku ajak join ke KPSI untuk sharing dengan teman – teman ods yang lain karena sharing itu terapi.” (MMU120613.21)

#### **d. Otonomi (*Autonomy*)**

Bagi MMU bekerja merupakan hal yang terpenting karena dengan bekerja, penghasilan yang MMU peroleh digunakan untuk biaya pengobatan. Namun berorganisasi bagi MMU juga penting karena sebagai sarana MMU mengembangkan diri.

“Kerja soalnya uangnya buat biaya berobat kalau organisasi untuk latihan bersama orang banyak.” (MMU200513.37) dan “Latihan belajar untuk sosial. Aku juga belajar dari mbak DS sama teman – teman ods yang lain kalau pengen cepat sembuh harus bisa berinteraksi sosial.” (MMU200513.38)

Selain itu, bagi MMU bersosialisasi juga sangat berarti dimana ia mampu untuk menghadapi orang lain yang statusnya bukan penderita gangguan jiwa tanpa bersitegang.

“Penting banget biar bisa hidup dengan mereka yang bukan menderita seperti kamu sama kalau orang – orang yang bukan seperti aku bisa nyaman dengan para ods. Kira – kira begitu.”  
(MMU200513.39)

Ketrampilan sosial bagi MMU dapat menguntungkan dirinya maupun temanya karena dengan belajar menjadi pribadi yang menyenangkan walaupun MMU suatu saat kambuh, MMU tidak ada kekhawatiran untuk ditolak dari lingkungan.

“Awalnya sih aman – aman tapi suatu hari kan orang – orang tahu apalagi terkadang kita tanpa sadar ngelakuin yang aneh – aneh nah kalau sudah belajar ketrampilan sosial walau orang lihat aku kondisiku seperti ini tapi kalau mereka sudah mengenal aku baik mereka juga akan simpati dan mengapresiasi aku.”  
(MMU200513.40)

Permasalahan sehari – hari yang dialami MMU saat ini adalah pekerjaan yang berlebihan sehingga MMU merasa stress terlebih agenda MMU selain bekerja di KUA dan pengajar. MMU biasanya mensiasati masalahnya dengan membawa sebagian tugasnya di rumah dan meminta bantuan ibunya untuk ikut mengerjakan tugasnya tersebut.

“Volume pekerjaan yang berlebih seperti pembukuan stok khusus dan stok umum, nulis surat nikah, melegalisir, membuat surat pindah kawin sama merangkap sebagai penghulu dan rasanya capek banget tapi untung ibu kadang membantu kalau masih ada tugas yang belum terselesaikan.” (MMU120613.22)



Selain itu, MMU mensiasati agar tidak letih mengerjakan tugasnya sebagai karyawan KUA, MMU mengerjakan di waktu yang luang karena MMU takut untuk letih karena MMU takut kalau dirinya kambuh

“Kalau pas ada waktu santai aku kerjakan pr kantor kalau ngajar sama ternak aku luangkan beberapa hari saja.” (MMU120613.23), “Kalau kecapean pasti tapi gimana lagi kalau gak gitu aku dipecat dan aku pake cara gitu gak terlalu capek soalnya kalau aku kecapean akibatnya fatal.” (MMU120613.24) dan “Sakit lagi. Pas kopdar yang kapan hari sampai sore, psikiater sama psikolog sampek takut ada sesuatu yang menimpah kita.” (MMU120613.25)

MMU merasa ada kekosongan pada dirinya bila MMU tidak bercerita tentang masalahnya karena MMU ada ketakutan untuk kambuh dan MMU bercerita hanya kepada sesama penderita.

“Iya soalnya saat ini aku kalau gak cerita ada yang kurang dan aku takut kembali lagi dan biasanya aku cerita ke sesama ods.” (MMU120613.26)

Kebahagiaan bagi MMU adalah kecemasan tidak menimpah pada dirinya lagi namun MMU merasa belum bahagia karena MMU masih terbebani dengan pekerjaan yang banyak. Pekerjaan yang ideal bagi MMU adalah pekerjaan yang mana mampu dikerjakan oleh MMU sendiri tanpa meminta bantuan keluarga.

“Bahagia menurutku itu merasa nyaman maksudnya tidak ada rasa cemas lagi.” (MMU120613.27), “Tidak karena aku masih terbebani pekerjaan yang extra.” (MMU120613.28), dan “Pekerjaan yang ideal bagi MMU adalah pekerjaan yang mana mampu dikerjakan oleh MMU sendiri tanpa meminta bantuan keluarga.” (MMU120613.29)

Keberhasilan bagi MMU sebagai penderita yang bertahan adalah keberhasilan membuang rasa takut sebagai orang yang mendapat label

gangguan jiwa. Bagi MMU kondisi yang sekarang MMU alami saat ini sudah berhasil karena MMU sudah tidak ada rasa takut lagi dan beraktifitas secara wajar.

“Keberhasilan bagiku keberhasilan membuang ketakutanku sebagai ods.” (MMU120613.30) dan “Alhamdulillah aku sekarang sudah gak takut lagi dan aku bisa menyapa orang lain pas kerja juga gak pernah kumat lagi.” (MMU120613.31)

Meski MMU merasa sudah tenang, MMU tidak berani lepas obat karena takut kumat dan diajarkan oleh dokter untuk tetap mengkonsumsi obat.

“Gak berani aku lepas obat takut seperti temanku lima tahun lepas obat kumat lagi dan dokter juga menganjurkan aku tetap ke Lawang untuk ambil obat kok.” (MMU120613.32)

**e. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)**

MMU mendapatkan pengetahuan baru dari sebuah komunitas dimana komunitas tersebut beranggotakan penderita dan para *caregiver* atau orang yang merawat pendertita. Saat MMU hadir, kebetulan ada pengagas komunitas tersebut dan saat itu, orang tersebut menjelaskan pengalamannya hidup dengan seorang yang mengalami gangguan jiwa serta berbagi pengalaman dari beberapa testimoni beberapa penderita yang tergabung disana.

“Pas ikut Kpsi. Saat itu kebetulan ada mas Budi Utomo pengagas kpsi dan kebetulan dia juga memiliki kerabat yang skizofrenia. Dia cerita banyak pengalamannya merawat penderita dan sharing tentang skizofrenia dari artikel – artikel yang pernah dia baca. Sama setiap pertemuan juga sering diselingi pengetahuan tentang skizofrenia nah aku dari situ aku jadi kebuka pikiranku ternyata skizofrenia itu bukan gangguan yang seperti orang bilang dalam tanda kutip apalagi ada testimoni dari beberapa teman yang tak disangka ternyata juga ods seperti aku apalagi mereka juga

dipandang baik sama masyarakat kayak mas FI yang tulisanya termuat di koran sama AS yang bikin buku memoar tentang dirinya sama MI yang mantan ketua KPSI simpul Malang kini kuliah S2 di Jakarta.” (MMU200513.46)

Meski MMU kambuh, MMU mencoba bertahan dengan tempat kerjanya karena lapangan pekerjaan yang makin sempit dan mengurungkan niatnya untuk keluar dari kantornya.

“Sekarang cari kerja susahnya minta ampun bertahan aja meski lingkungan juga gak mendukung lagipula di tempat baru belum tentu bisa menerima.”( MMU200513.59)

Ketika MMU berada di rumah bersama adiknya yang paling kecil, MMU menghabiskan waktunya untuk beristirahat dan berselancar di dunia maya melalui jejaring sosial salah satunya *facebook*. MMU menggunakan *facebook* hanya untuk mencari seputar tentang gangguan yang dialaminya serta berinteraksi dengan sesama penderita diluar kegiatan kopi darat yang diadakan tiga bulan sekali.

“Nonton tv sama tidur – tiduran kadang – kadang buka facebook.” (MMU200513.69) dan “Info kegiatan KPSI, info tentang gangguan jiwa, pengalaman teman – teman penderita maupun keluarga dan curhat.” (MMU200513.71)

MMU pernah mengikuti pengajian dan komunitas peduli skizofrenia Indonesia (KPSI) simpul Malang namun sekarang MMU hanya mengikuti KPSI karena kesibukan kerjanya dan MMU jarang datang kopi darat KPSI meski pertemuanya tiga bulan sekali. Selain itu, MMU merasa tidak perlu pengajian lagi karena MMU merasa sudah tenang.

“Dulu sih ikut pengajian kalau sekarang cuman kpsi aja soalnya jadwal juga sibuk, kopdar aja jarang ikut karena kesibukan sama

pekerjaan padahal cuman tiga bulan sekali.” (MMU120613.33) dan “Sudah gak soalnya aku sudah merasa tenang.” (MMU120613.38)

MMU mengikuti kpsi karena motivasi dari dirinya agar MMU dapat belajar dari pengalaman teman sejawat dan penyemangat diri MMU selama mengalami gangguan.

“Tujuanku ikut KPSI cuman cari rekan sejawat sama – sama yang mengalami skizofrenia karena kalau aku bisa ketemu dengan rekan yang sama – sama kena skizofrenia aku bisa belajar pengalaman dari mereka dan penyemangat buat aku.” (MMU120613.34)

Bagi MMU manfaat mengikuti kpsi dia mendapatkan ilmu banyak salah satunya seputar tentang gangguan yang MMU alami serta penanganannya dan MMU merasakan dampak yang luar biasa setelah mengikuti kpsi seperti hidupnya tanpa beban lagi dibandingkan ketika awal kali mengalami gangguan.

“Banyak sih salah satunya yang udah aku sebutin hari sebelumnya selain banyak info banyak seputar skizofrenia dan penanganannya.” (MMU120613.35) dan “Awalnya sih gak terasa apa – apa tapi lama – lama aku lakukan aku senang dan gak ada beban lagi kayak dulu pas aku awal – awal kena gangguan dulu.” (MMU120613.37)

Sedangkan MMU mengikuti pengajian dalam rangka mencari guru spiritual dan MMU merasa dengan mencari guru spiritual MMU bisa merasa tenang dan setelah MMU mengikuti pengajian MMU lebih bersyukur dengan kondisinya sekarang dan bagi MMU menjadi ods memiliki hikmah yang membuat diri MMU lebih berhati – hati menjalani hidup.

“Mencari guru spiritual biar hati bisa tenang.” (MMU120613.42) dan “Lebih bersyukur kepada Maha Kuasa karena diberi ujian

menjadi ods dan bagi aku menjadi ods itu ada hikmahnya seperti lebih berhati – hati kalau bersikap.” (MMU120613.43)

Hubungan MMU dengan tetangga sebagian baik dan sebagian buruk namun bagi MMU tidak perlu dipikirkan karena yang terpenting bagi MMU sekarang hanya bisa hidup tenang. Meski MMU merasa apa yang dilakukan tidak penting. Namun MMU merasa dirinya perlu untuk terlibat aktif dengan warga karena dengan terlibat langsung dengan warga MMU mampu menunjukkan diri MMU sebenarnya.

“Tetangga beberapa masih bilang gila ke aku beberapa ada yang menerima aku tapi gak masalah buat aku yang penting aku sekarang bisa hidup tenang dan nyaman lagipula anjing mengonggong kafila berlalu.” (MMU120613.44) dan “Iya biar tetangga pada gak lihat aku sebagai orang yang terbuang dan biar mereka tahu siapa aku sebenarnya.” (MMU120613.45)

MMU menjalankan misinya untuk dapat diterima oleh lingkungan dengan mengikuti acara yang diadakan oleh tetangga serta mengajar anak – anak mereka dan bila MMU tidak sibuk, MMU ingin tergabung untuk menjadi anggota karang taruna bila sudah tidak ada kesibukan.

“Kalau ada hajat datang ke rumah yang punya hajat sama mengajar anak – anak tetangga tapi kalau seumpama aku gak terlalu sibuk aku pinginya ikut karang taruna.” (MMU120613.46)

#### **f. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)**

Hubungan keluarga setelah MMU mengalami gangguan kurang harmonis tidak ada komunikasi satu sama lain namun MMU memiliki keinginan untuk ada yang bisa mengajak MMU untuk berkomunikasi walau cuman beberapa kalimat.

“Menurutku masih sama ibu sama adik aku sering jarang ngajak ngobrol aku padahal aku sendiri pengen ada yang ngajak ngobrol

dan keluargaku sendiri yang membesarkan aku selama ini bukan orang lain walaupun cuman beberapa kalimat aja gak apa – apa.”  
(MMU120613.13)

Bagi MMU hidup itu harus dijalani apapun keadaanya di depan tidak boleh menoleh ke belakang dan harus melalui proses yang panjang kalau ingin menjadi lebih baik

“Hidup itu sederhana, hidup itu seperti naik sepeda kita hanya bisa mengayunkan ke depan tidak menoleh ke belakang begitu juga kalau belajar jadi lebih baik seperti anak kecil yang baru belajar sepeda dikit – dikit jatuh tapi berjalannya waktu lancar juga.”  
(MMU120613.47)

Hal yang MMU inginkan saat ini adalah memiliki pasangan karena bagi MMU pasangan dapat nemenin dirinya bila kesepian selain itu MMU merasa kasihan harus menumpang hidup sama ibu dan MMU merasa keluarganya saat ini tidak bisa menemaninya untuk seumur hidupnya dan untuk merealisasikan impiannya, MMU meminta bantuan temanya untuk mencarikan MMU pasangan untuk dirinya dan berusaha mencari pasangan lewat mencoba mengenal pasangan lebih dekat dengan teman sekantor.

“Pengen punya pacar kemudian bekeluarga bosan lama – lama ngejomblo biar ada yang nemenin kalau kesepian sama kasihan ibuku, aku suruh nemenin aku terus, ibuku juga manusia biasa hidupnya pendek.” (MMU120613.48) dan “Minta bantuan teman kantor kenalan cewek sama mencoba PDKT teman sekantor.”  
(MMU120613.49)

MMU saat ini mengalami kegagalan dalam mencari pasangan namun MMU tidak putus asa karena bagi dirinya wanita di dunia jumlahnya banyak dan segala urusan tentang asmara sudah ada yang mengatur.

“Kayak dulu berkali – kali gagal tapi aku tetep coba aja kalau gak jodoh ya ngapain lagi cari yang lain stock wanita kan banyak dan jodoh juga ada yang ngatur.” (MMU120613.50)

**g. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)**

Ketika MMU berdua dengan adiknya ditinggal ibu ke Jember, MMU pernah kambuh. Saat itu MMU duduk sendiri di ruang tamu tiba – tiba MMU melihat seseorang yang mengenakan baju hitam dan menyuruhnya menyakiti dirinya kemudian tanpa sadar MMU mengiris lengan kirinya, lengan kirinya masih dapat terselamatkan karena adiknya datang dan berteriak meminta bantuan tetangga kemudian beberapa tetangga MMU datang yang menurutnya ada beberapa dari mereka hanya sekedar melihat dan ikhlas membantunya tapi MMU tidak merasa kecewa dengan perilaku tetangga mereka karena MMU mementingkan kesehatannya dan dibawa ke puskesmas. Ketika di puskesmas, adik MMU menceritakan kronologis ceritanya dan MMU saat sempat merasa cemas namun MMU berusaha mengalihkan perasaanya agar bisa tenang.

“Pernah pas aku lagi sendirian di ruang tamu ini tiba – tiba ada orang yang tinggi pake baju hitam menghampiriku aku dan memintaku mengiris tanganku dan setengah sadar aku mengiris tanganku dan saat aku telah mengiris tanganku adiku datang dan dia minta bantuan ke tetangga.” (MMU200513.75), “Banyak yang datang tapi ada yang nolongin ada yang cuman lihat saja.” (MMU200513.77), “Biasa saja soalnya gak penting mikirin mereka yang penting aku sudah selamat.” (MMU200513.78), “Dokternya gak tanya sih tapi adiku yang cerita kronologinya.” (MMU200513.80), dan “Gugup sih sempet keluar keringat banyak tapi namanya untuk kebaikan jadi aku coba gak mikir yang aneh – aneh.” (MMU200513.81)

Ketika seseorang tidak sengaja mengingatkan akan masa lalu MMU. MMU bersikap biasa saja karena bagi MMU mereka tidak bermaksud jahat dengan diri MMU selain itu MMU merasa rugi bila diri MMU bereaksi negative.

“Biasa aja sih, mungkin dia sadar kalau semua orang gak bermaksud jahat dengan dirinya dan mungkin dia merasa rugi kalau ngelakukan yang aneh – aneh takut kejadian lagi maksudnya kumat.” (AL140613.3)

Bagi MMU keluarga merupakan motivasi terbesar untuk menjadi lebih baik serta teman – teman sesama penderita menurut MMU adalah sumber inspirasinya untuk terus belajar menjadi lebih baik.

“Keluargaku dan keluarga baruku di KPSI karena mereka yang memotivasi aku agar bisa seperti ini dan mereka juga yang menginspirasi aku untuk hidup lebih baik.” (MMU120613.4)

Ketika bersama tetangga, MMU hanya mendengar percakapan dari tetangganya tanpa merespon yang telah mereka katakan karena selama ini MMU merasa tidak pernah diperhatikan ketika MMU berbicara dikarenakan MMU ketika bicara dengan sikap yang berbeda dengan orang pada umumnya.

“Kurang tahu soalnya bila berkumpul sama tetangga aku hanya diam dan mendengarkan saja.” (MMU120613.5), “Bukanya gak pernah tapi jarang karena mereka kadang gak ngejawab apa yang aku omongkan.” (MMU120613.7) dan berdasarkan informasi tetangga MMU yaitu “Tertawa soalnya dia kadang bergetar sama keluar keringat malah pernah warga tanya ke dia. Dianya malah mandi keringat lucu kok kalau ngajak ngobrol sama dia.” (TS190613.6)

Namun sebagian dari tetangganya menerima dan mengapresiasi MMU dan hal ini membuat MMU merasa keberadaannya diakui. Hal ini



dikarenakan MMU sering membantu tetangga seperti mengajarkan anak tetangga serta memberi hasil jerih payah MMU berternak.

“Ya itu gendeng, gila, sakit. Tapi sekarang sebagian mereka bilang ke aku wah ternyata mas iki apikan gelem ngajar arek – arek cilik sing nang kene walaupun sebagian cuman berkata positif kepadaku aku seneng karena masih ada yang menghargai aku dan berarti mereka anggap aku ada.” (MMU120613.6) dan informasi berdasarkan perkataan dari tetangga MMU : “Sekarang sudah gak soalnya dia ngajarin anak – anak di daerah sini dan hasil belajarnya sudah baik jadi orang – orang sudah gak godain dia lagi belum lagi dia juga sering ngasih ayam sama ikan ke orang – orang.” (TS150613.5)

Ketika MMU mengajar anak tetangga dan memberi sebagian hasil ternaknya, MMU mendapatkan respon yang negative dari tetangganya. Namun seiring berjalannya waktu, MMU diterima oleh tetangganya karena beberapa murid didikan MMU berprestasi di sekolah.

“Macam – macam ada yang menganggap gak perlu les ke dia takut anaknya ketularan dan ada yang menerima dia tapi pada akhirnya yang awalnya gak suka sama dia sekarang sudah mau anaknya les ke dia. Mungkin karena yang les ke dia raportnya bagus – bagus.” (AL10613.38) dan “Mungkin karena pas ngelesi tetangga udah nerima dia kayaknya sih mereka nerima aja malah gak ada protes meski awalnya dia pesimis takut dibilang cari sensasi aja karena saat itu juga pas lagi puasa.” (AL10613.40)

Bagi MMU hal yang perlu dikembangkan pada dirinya saat ini adalah kepercayaan diri terutama dalam mengerjakan tugas kantor karena sebelum mengerjakan semua tugas, MMU merasa ragu – ragu untuk menyelesaikannya dan usaha yang biasa dilakukan MMU untuk memunculkan kepercayaan dirinya MMU menyakinkan diri dengan berbicara pada diri sendiri sampai dia mampu.

“Mungkin percaya diri soalnya aku terkadang ragu ngerjakan tugas kantor.” (MMU120613.52) dan “Meyakinkan diri melalui ngomong sendiri kalau aku bisa beberapa kali.” (MMU120613.53)

Namun MMU merasa perkembangan yang telah MMU capai saat ini kurang bagus karena MMU merasa dirinya masih membutuhkan bantuan dari orang lain.

“Kurang bagus sih soalnya aku sendiri saat ini juga masih membutuhkan bantuan dari orang lain.” (MMU120613.54)

Saat ini MMU masih tidak suka mengikuti sesuatu yang baru karena bagi MMU perlu adaptasi lagi. Selain itu MMU hanya mau mengikuti sesuatu yang baru bila berkaitan dengan kesehatan jiwa. Bila dihadapkan pada pengalaman yang baru MMU mendengarkan kemudian memahami dan dirasa MMU tidak sesuai dengan apa yang MMU suka serta tidak bagus untuk dirinya, MMU akan meninggalkannya.

“Kalau sekarang sih gak terlalu soalnya harus beradaptasi lagi kecuali kalau sama – sama bahas kesehatan jiwa kayak kpsi mungkin aku mau.” (MMU120613.55) dan “Aku biasanya coba mendengarkan dulu kira – kira apa yang menarik dari itu kalau menurutku gak menarik dan gak baik buatku aku tinggal langsung.” (MMU120613.56)

Hal yang membuat diri MMU merasa lebih baik saat ini adalah beribadah dan bertenak.

“Saat ini aku sering mendekatkan diri kepada Allah lewat sholat sama bertenak.” (MMU120613.57)

MMU merasa ada banyak perkembangan pada diri MMU pasca mengalami gangguan seperti MMU suka keluar rumah dan menganggap menjadi penderita gangguan jiwa sebagai anugerah.

“Banyak yang dulu cuman suka di rumah sekarang sudah belajar bertemu orang lain seperti kamu yang dulunya gak suka jadi ods

sekarang bisa aku anggap anugerah dari Allah untuk lebih dekat dengan pencipta.” (MMU120613.58)

## 2. Hasil Analisis Data

Untuk dapat lebih memahami *psychological well being* yang dialami oleh

MMU dapat dicermati dalam table berikut :

**Tabel 2. Analisa Data**

Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	MMU (MMU)
Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MMU menerima dengan keadaanya sebagai orang dengan skizofrenia karena MMU memiliki garis keturunan skizofrenia walaupun MMU memiliki garis keturunan seorang skizofrenia</li> <li>- MMU tidak menyerah dengan keadaanya. MMU merasa membutuhkan rawat inap meski dokter tidak menyarankan MMU untuk rawat inap.</li> <li>- Ketika MMU mengingat masa lalunya sepintas MMU merasa sedih namun dengan usaha dengan melakukan terapi, kesedihan yang MMU alami lambat laun menghilang serta ketika MMU menghadapi kegagalan, MMU patah semangat karena masih ada tuhan yaitu Allah</li> <li>- MMU juga memiliki kelebihan tidak mudah tersinggung</li> </ul>
Berelasi Positif Dengan Orang Lain ( <i>Positive Relation With Others</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MMU merasa tidak perlu marah bila ada seseorang yang mengoda dirinya dengan sebutan gila karena bagi MMU mereka yang mengoda dirinya</li> </ul>

	<p>sebenarnya kurang mengetahui pengertian dari gangguan yang dialami MMU.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MMU merasa sekarang sudah nyaman dengan teman kantornya namun MMU masih ada kekhawatiran bila dipindahkan di tempat yang lain karena MMU merasa butuh waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.</li> <li>- Hubungan MMU dengan lingkungan tinggalnya kurang baik karena MMU sendiri sangat jarang untuk bersosialisasi dengan tetangganya namun MMU akan tetap mau menolong siapapun orangnya baik yang dia kenal maupun tidak selama MMU mampu untuk menolongnya.</li> <li>- Orang terdekat bagi MMU saat ini adalah orang yang tergabung di komunitas peduli skizofrenia Indonesia simpul Malang khususnya sesama penderita.</li> <li>- Bagi MMU teman adalah orang yang selalu ada dimana selalu MMU butuhkan baik suka maupun duka.</li> </ul>
Otonomi ( <i>Autonomy</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MMU merasa bahwasanya saat ini MMU masih membutuhkan orang lain untuk membantu permasalahannya karena MMU ada ketakutan pada dirinya bila MMU tidak menceritakan masalahnya kepada teman karena bagi MMU bercerita merupakan terapi atau membantunya untuk mengerjakan tugas dari pekerjaannya sebagai masalah sehari – harinya saat ini karena membuat MMU merasa letih</li> </ul>

	<p>dan keletihan bagi MMU salah satu jalan MMU kembali mengalami gangguan kembali seperti mitos yang MMU yakini.</p>
<p>Penguasaan lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MMU merasakan masih membutuhkan terapi spiritual dari pengajian dan dukungan sosial dari komunitas namun karena kesibukan MMU akan pekerjaannya MMU jarang mengikuti pengajian.</li> <li>- MMU ada keinginan pada dirinya menunjukkan dirinya melalui terlibat aktif dengan tetangganya. MMU menjalankan niatnya dengan mengajarkan anak – anak tetangga dan bila MMU ada waktu luang, MMU ingin ikut karang taruna.</li> </ul>
<p>Tujuan hidup (<i>Purpose in Life</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MMU memiliki keinginan untuk memiliki keluarga yang harmonis dimana setiap anggota keluarga terjalin komunikasi yang apik meskipun hanya beberapa kalimat yang terlontar pada dirinya.</li> <li>- MMU juga ingin segera memiliki pasangan hidup karena MMU merasa sungkan harus menumpang hidup pada ibunya untuk selamanya serta ingin ada yang menemani dirinya.</li> <li>- Makna hidup bagi MMU adalah hidup itu harus dijalani apapun keadaannya di depan tidak boleh menoleh ke belakang dan harus melalui proses yang panjang kalau ingin menjadi lebih baik seperti halnya MMU berkali – kali gagal untuk merealisasikan keinginannya MMU tetap semangat mencoba meski harus</li> </ul>

	gagal berkali - kali
Pertumbuhan diri ( <i>Personal Growth</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika MMU mendapat cercahan dari lingkungannya, MMU hanya diam saja dan menunjukkan kemampuannya dalam mengajar dari ilmu ketika MMU kuliah dahulu dan ketika MMU awal kali mengajar, MMU mendapatkan sambutan yang kurang baik namun berjalannya waktu MMU mendapatkan apresiasi dari lingkungannya karena dapat mengajar anak didiknya sampai berprestasi.</li> <li>- Bagi MMU hal yang perlu dikembangkan pada dirinya saat ini adalah kepercayaan diri terutama dalam mengerjakan tugas kantor karena sebelum mengerjakan semua tugas, MMU merasa ragu – ragu untuk menyelesaikannya dan usaha yang biasa dilakukan MMU untuk memunculkan kepercayaan dirinya MMU menyakinkan diri dengan berbicara pada diri sendiri sampai dia mampu. Namun MMU merasa perkembangan yang telah MMU capai saat ini kurang bagus karena MMU merasa dirinya masih membutuhkan bantuan dari orang lain.</li> <li>- Saat ini MMU masih tidak suka mengikuti sesuatu yang baru karena bagi MMU perlu adaptasi lagi. Selain itu MMU hanya mau mengikuti sesuatu yang baru bila berkaitan dengan kesehatan jiwa.</li> </ul>

Berdasarkan fokus penelitian yang ingin diungkap dalam penelitian ini, yakni bagaimana *psychological well being* yang dialami seorang penderita skizofrenia yang telah lama keluar dari rumah sakit jiwa maka dari tabel diatas bisa dijelaskan sebagai berikut :

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

MMU menerima dengan keadaanya sebagai orang dengan skizofrenia karena MMU memiliki garis keturunan skizofrenia walaupun MMU memiliki garis keturunan seorang skizofrenia.

“Aku takut tapi bagaimana lagi kakeku juga skizofrenia aku hanya bisa pasrah saja.” (MMU120513.14)

MMU tidak menyerah dengan keadaanya. MMU merasa membutuhkan rawat inap meski dokter tidak menyarankan MMU untuk rawat inap.

“Sebenarnya aku diperbolehkan pulang sama dokternya karena dokternya bilang kondisiku tidak teralu parah tapi aku maksain ke dokter untuk dirawat beberapa hari soalnya aku takut membebani keluargaku kalau aku mengalami gangguan dan pengen sembuh jadi dokter memberi aku waktu seminggu untuk perawatan untuk percobaan.” (MMU120513.15 )

Ketika MMU mengingat masa lalunya sepintas MMU merasa sedih namun dengan usaha dengan melakukan terapi, kesedihan yang MMU alami lambat laun menghilang serta ketika MMU menghadapi kegagalan, MMU patah semangat karena masih ada tuhan yaitu Allah.

“Pernah dan biasanya aku merasa sedih dan biasanya aku ke ternaku soalnya kadang aku lupa pas lihat binatang ternaku.” (MMU120613.1) dan “Dulu sih aku gak terima tapi kalau seumpama sekarang diposisi seperti itu lagi diterima aja mungkin belum jodoh.... Dari kita lahir Allah kan sudah menentukan jodoh

kita jadi gak perlu kuatir suatu saat nanti ketemu.”  
(MMU200513.51)

MMU juga memiliki kelebihan tidak mudah tersinggung yang mana membuat diri MMU bisa bertahan dengan keadaannya.

“Apa ya??? Mungkin gak gampang tersinggung soalnya tiap kali dia digoda gak pernah marah.” (TS190613.3)

b. Berelasi Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

MMU merasa tidak perlu marah bila ada seseorang yang mengoda dirinya dengan sebutan gila karena bagi MMU mereka yang mengoda dirinya sebenarnya kurang mengetahui pengertian dari gangguan yang dialami MMU.

“Aku gak ambil pusing nanti tambah parah aku mikirnya mungkin mereka belum tahu konsep skizofrenia itu seperti apa dan bagaimana orang sekitar seharusnya dengan penderita serta pentingnya lingkungan bagi penderita jadi gak tak dengerin mereka bilang apa kalau orang jawa bilang sing waras ngalah aku kan sudah sembuh ngapain harus marah.” (MMU200513.45)

MMU merasa sekarang sudah nyaman dengan teman kantornya namun MMU masih ada kekhawatiran bila dipindahkan di tempat yang lain karena MMU merasa butuh waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

“Puas sekali karena aku sendiri bekerja dengan lingkungan kerjaku sudah menerima aku apa adanya tapi aku juga berharap tidak dipindah kerjakan karena butuh waktu lagi untuk beradaptasi kalau seumpama diharuskan tak terima saja aku belum tentu dapat tempat yang layak lagi.” (MMU120613.3)

Hubungan MMU dengan lingkungan tinggalnya kurang baik karena MMU sendiri sangat jarang untuk bersosialisasi dengan tetangganya namun MMU akan tetap mau menolong siapapun



orangnya baik yang dia kenal maupun tidak selama MMU mampu untuk menolongnya.

“Gak terlalu dekat cuman kalau ada gawe atau semacamnya aku biasanya ikut datang soalnya jadi omongan orang kalau tetangganya punya gawe gak datang tapi kalau teman kerjanya datang.” (MMU120613.17) dan “Aku nolongin sebisaku.” (MMU120613.20)

Orang terdekat bagi MMU saat ini adalah orang yang tergabung di komunitas peduli skizofrenia Indonesia simpul Malang khususnya sesama penderita.

“Teman sesama ods KPSI Malang.” (MMU120613.14)

Bagi MMU teman adalah orang yang selalu ada dimana selalu MMU butuhkan baik suka maupun duka.

Teman bagi aku *indeed friend is needed friend.*” (MMU120613.16)

c. Otonomi (*Autonomy*)

MMU merasa bahwasanya saat ini MMU masih membutuhkan orang lain untuk membantu permasalahannya karena MMU ada ketakutan pada dirinya bila MMU tidak menceritakan masalahnya kepada teman karena bagi MMU bercerita merupakan terapi atau membantunya untuk mengerjakan tugas dari pekerjaannya sebagai masalah sehari – harinya saat ini karena membuat MMU merasa letih dan kelelahan bagi MMU salah satu jalan MMU kembali mengalami gangguan kembali seperti mitos yang MMU yakini.

“Volume pekerjaan yang berlebih seperti pembukuan stok khusus dan stok umum, nulis surat nikah, melegalisir, membuat surat pindah kawin sama merangkap sebagai penghulu dan rasanya

capek banget tapi untung ibu kadang membantu kalau masih ada tugas yang belum terselesaikan.” (MMU120613.22), Kalau kecapean pasti tapi gimana lagi kalau gak gitu aku dipecat dan aku pake cara gitu gak terlalu capek soalnya kalau aku kecapean akibatnya fatal.” (MMU120613.24) dan “Sakit lagi. Pas kopdar yang kapan hari sampai sore, psikiater sama psikolog sampek takut ada sesuatu yang menimpah kita.” (MMU120613.25)

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

MMU merasakan masih membutuhkan terapi spiritual dari pengajian dan dukungan sosial dari komunitas namun karena kesibukan MMU akan pekerjaannya MMU jarang mengikuti pengajian.

“Dulu sih ikut pengajian kalau sekarang cuman kpsi aja soalnya jadwal juga sibuk, kopdar aja jarang ikut karena kesibukan sama pekerjaan padahal cuman tiga bulan sekali.” (MMU120613.33) dan “Sudah gak soalnya aku sudah merasa tenang.” (MMU120613.38)

MMU ada keinginan pada dirinya menunjukkan dirinya melalui terlibat aktif dengan tetangganya. MMU menjalankan niatnya dengan mengajarkan anak – anak tetangga dan bila MMU ada waktu luang, MMU ingin ikut karang taruna.

“Kalau ada hajat datang ke rumah yang punya hajat sama mengajar anak – anak tetangga tapi kalau seumpama aku gak terlalu sibuk aku pinginya ikut karang taruna.” (MMU120613.46)

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

MMU memiliki keinginan untuk memiliki keluarga yang harmonis dimana setiap anggota keluarga terjalin komunikasi yang apik meskipun hanya beberapa kalimat yang terlontar pada dirinya.

“Menurutku masih sama ibu sama adik aku sering jarang ngajak ngobrol aku padahal aku sendiri pengen ada yang ngajak ngobrol dan keluargaku sendiri yang membesarkan aku selama ini bukan orang

lain walaupun cuman beberapa kalimat aja gak apa – apa.”  
(MMU120613.13)

MMU juga ingin segera memiliki pasangan hidup karena MMU merasa sungkan harus menumpang hidup pada ibunya untuk selamanya serta ingin ada yang menemani dirinya.

“Pengen punya pacar kemudian bekeluarga bosan lama – lama ngejomblo biar ada yang nemenin kalau kesepian sama kasihan ibuku, aku suruh nemenin aku terus, ibuku juga manusia biasa hidupnya pendek.” (MMU120613.48)

Makna hidup bagi MMU adalah hidup itu harus dijalani apapun keadaanya di depan tidak boleh menoleh ke belakang dan harus melalui proses yang panjang kalau ingin menjadi lebih baik seperti halnya MMU berkali – kali gagal untuk merealisasikan keinginannya MMU tetap semangat mencoba meski harus gagal berkali - kali

f. *Pertumbuhan Diri (Personal Growth)*

Ketika MMU mendapat cercahan dari lingkungannya, MMU hanya diam saja dan menunjukkan kemampuannya dalam mengajar dari ilmu ketika MMU kuliah dahulu dan ketika MMU awal kali mengajar, MMU mendapatkan sambutan yang kurang baik namun berjalannya waktu MMU mendapatkan apresiasi dari lingkungannya karena dapat mengajar anak didiknya sampai berprestasi.

“Macam – macam ada yang menganggap gak perlu les ke dia takut anaknya ketularan dan ada yang menerima dia tapi pada akhirnya yang awalnya gak suka sama dia sekarang sudah mau anaknya les ke dia. Mungkin karena yang les ke dia raportnya bagus – bagus.”  
(AL10613.38)

Bagi MMU hal yang perlu dikembangkan pada dirinya saat ini

adalah kepercayaan diri terutama dalam mengerjakan tugas kantor karena sebelum mengerjakan semua tugas, MMU merasa ragu – ragu untuk menyelesaikannya dan usaha yang biasa dilakukan MMU untuk memunculkan kepercayaan dirinya MMU menyakinkan diri dengan berbicara pada diri sendiri sampai dia mampu. Namun MMU merasa perkembangan yang telah MMU capai saat ini kurang bagus karena MMU merasa dirinya masih membutuhkan bantuan dari orang lain.

“Mungkin percaya diri soalnya aku terkadang ragu ngerjakan tugas kantor.” (MMU120613.52), “Meyakinkan diri melalui ngomong sendiri kalau aku bisa beberapa kali.” (MMU120613.53), dan “Kurang bagus sih soalnya aku sendiri saat ini juga masih membutuhkan bantuan dari orang lain.” (MMU120613.54)

Saat ini MMU masih tidak suka mengikuti sesuatu yang baru karena bagi MMU perlu adaptasi lagi. Selain itu MMU hanya mau mengikuti sesuatu yang baru bila berkaitan dengan kesehatan jiwa.

“Kalau sekarang sih gak terlalu soalnya harus beradaptasi lagi kecuali kalau sama – sama bahas kesehatan jiwa kayak kpsi mungkin aku mau.” (MMU120613.55)

### **C. Pembahasan**

Psychological well being merupakan konsep yang berkaitan dengan kriteria kesehatan mental yang positif. Psychological Well-Being ini sangat erat kaitannya dengan kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan ini mencakup beberapa hal, seperti: kemampuan untuk mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu, maupun menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Sugianto, 2000).

Robinson, J.P & F.M Andrews (1991) mendefinisikan *psychological well being* sebagai evaluasi terhadap bidang – bidang kehidupan tertentu (misalnya evaluasi terhadap kehidupan keluarga, pekerjaan, masyarakat) atau dengan kata lain seberapa baik seseorang dapat menjalankan peran – perannya dan dapat memberikan peramalan yang baik terhadap *well being*.

Dalam kasus MMU, MMU mampu menjalankan perannya sebagai karyawan dengan baik yang mana MMU sendiri memiliki status seorang yang mengalami gangguan jiwa dengan prognosis negative yaitu MMU sendiri memiliki riwayat keluarga yang mengalami gangguan jiwa, MMU tidak memiliki pasangan, serta sering mengalami kekambuhan secara berulang. Namun MMU MMU dapat menunjukkan *psychological well beingnya* yang menurut Ryff terbagi menjadi enam dimensi yaitu :

### **1. Penerimaan Diri (Self Acceptance)**

Secara garis besar, MMU menerima dengan keadaanya sebagai orang dengan skizofrenia karena MMU memiliki garis keturunan skizofrenia walaupun MMU memiliki garis keturunan seorang skizofrenia, MMU tidak menyerah dengan keadaanya. MMU merasa membutuhkan rawat inap meski dokter tidak menyarankan MMU untuk rawat inap.

Ketika MMU mengingat masa lalunya sepintas MMU merasa sedih namun dengan usaha dengan melakukan terapi, kesedihan yang MMU alami lambat laun menghilang serta

ketika MMU menghadapi kegagalan, MMU patah semangat karena masih ada tuhan yaitu Allah

## **2. Berelasi positif dengan orang lain (Positive Relation With Others)**

Berelasi positif yang dimaksud adalah kemampuan untuk membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi yang satu dengan yang lainnya, serta mampu menjalin persahabatan yang mendalam. Individu yang memiliki hubungan yang positif dengan sesamanya diharapkan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, berafeksi dan membina kedekatan, serta memahami perlunya memberi dan menerima dalam membina hubungan dengan orang lain.

Sementara itu, individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain digambarkan memiliki sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang yang terisolasi dan merasa tertekan dalam membina hubungan interpersonal, serta tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan ikatan yang penting dengan orang lain (Ryff, 1985).

Sebagian besar, MMU merasa tidak perlu marah bila ada seseorang yang mengoda dirinya dengan sebutan gila karena bagi MMU mereka yang mengoda dirinya sebenarnya kurang mengetahui pengertian dari gangguan yang dialami MMU. Selain itu bila MMU marah, MMU takut menimbulkan masalah yang baru dan kemudian menuntun dirinya kembali mengalami gangguan di kemudian hari.

MMU merasa sekarang sudah nyaman dengan teman kantornya namun MMU masih ada kekhawatiran bila dipindahkan di tempat yang lain karena MMU merasa butuh waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Sedangkan hubungan MMU dengan lingkungan tinggalnya kurang baik karena MMU sendiri sangat jarang untuk bersosialisasi dengan tetangganya namun MMU akan tetap mau menolong siapapun orangnya baik yang dia kenal maupun tidak selama MMU mampu untuk menolongnya.

Orang terdekat bagi MMU saat ini adalah orang yang tergabung di komunitas peduli skizofrenia Indonesia simpul Malang khususnya sesama penderita karena bagi MMU teman adalah orang yang selalu ada dimana selalu MMU butuhkan baik suka maupun duka.

### 3. Otonomi (Autonomy)

Maslow (dalam Jahoda, 1958) mengatakan bahwa individu yang otonom adalah individu yang mandiri dan dapat membuat keputusan sendiri, dapat menolak tekanan dari lingkungan untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, mengatur perilakunya dalam diri, mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi dan sejauh mana individu mempertahankan rasa hormat terhadap dirinya. Juga mencakup kemampuan untuk membedakan antara aspek – aspek yang ingin diterima dan yang tidak ingin diterima. Jadi dalam kehidupan sehari – hari individu yang otonom mampu memutuskan situasi dimana ia akan conform atau tidak conform pilihan untuk conform pun didasari atas pilihannya sendiri yang otentik. Pendapat orang lain dapat dijadikan pertimbangan tetapi ia sendiri yang memutuskan keputusan terakhir. Individu yang dikatakan tidak otonom adalah individu yang memperhatikan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku (Ryff, 1989)

MMU merasa bahwasanya saat ini MMU masih membutuhkan orang lain untuk membantu permasalahannya karena MMU ada ketakutan pada dirinya bila MMU tidak menceritakan masalahnya kepada teman karena bagi MMU bercerita merupakan terapi atau membantunya untuk mengerjakan



tugas dari pekerjaannya sebagai masalah sehari – harinya saat ini karena membuat MMU merasa letih dan keletihan bagi MMU salah satu jalan MMU kembali mengalami gangguan kembali seperti mitos yang MMU yakini.

#### **4. Penguasaan lingkungan (Environmental Mastery)**

Penguasaan lingkungan yang dimaksud adalah kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisinya, berpartisipasi dalam lingkungan di luar dirinya, mengontrol dan memanipulasi lingkungan yang kompleks, serta kemampuan untuk mengambil keuntungan dari kesempatan di lingkungan (Ryff, 1989). Dengan kata lain, dimensi ini melihat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian di luar dirinya dan mengaturnya sesuai dengan keadaan dirinya sendiri.

Individu yang mampu menguasai lingkungannya adalah individu yang memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya, dapat mengendalikan situasi eksternal yang kompleks, dapat menggunakan kesempatan di lingkungan secara efektif serta mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya (Ryff,1989)

Sebaliknya, individu yang dikatakan tidak memiliki penguasaan terhadap lingkungannya adalah individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari – hari, merasa

tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan lingkungannya, serta kurang memiliki kendali terhadap dunia eksternalnya (Ryff, 1989)

MMU merasakan masih membutuhkan terapi spiritual dari pengajian dan dukungan sosial dari komunitas namun karena kesibukan MMU akan pekerjaannya MMU jarang mengikuti pengajian. Selain itu MMU ada keinginan pada dirinya menunjukkan dirinya melalui terlibat aktif dengan tetangganya. MMU menjalankan niatnya dengan mengajarkan anak – anak tetangga dan bila MMU ada waktu luang, MMU ingin ikut karang taruna.

##### **5. Tujuan hidup (Purpose in Life)**

Individu yang dianggap baik dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna serta memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup. Sebaliknya, individu yang dikatakan tidak memiliki tujuan hidup ditandai dengan karakteristik sebagai berikut; kurang memahami makna hidup, tidak dapat melihat tujuan dari kehidupan di masa lampau, tidak memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna dalam hidup (Ryff, 1989)

MMU memiliki keinginan untuk memiliki keluarga yang harmonis dimana setiap anggota keluarga terjalin komunikasi yang apik meskipun hanya beberapa kalimat yang terlontar pada dirinya. Selain itu, MMU juga ingin segera memiliki pasangan hidup karena MMU merasa sungkan harus menumpang hidup pada ibunya untuk selamanya serta ingin ada yang menemani dirinya.

Makna hidup bagi MMU adalah hidup itu harus dijalani apapun keadaanya di depan tidak boleh menoleh ke belakang dan harus melalui proses yang panjang kalau ingin menjadi lebih baik seperti halnya MMU berkali – kali gagal untuk merealisasikan keinginannya MMU tetap semangat mencoba meski harus gagal berkali - kali

## **6. Pertumbuhan diri (Personal Growth)**

Ryff mengatakan bahwa *optimal psychological functioning* sebagai suatu bentuk tendensi pengembangan potensi, untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Dikatakan pula oleh Rogers bahwa pribadi yang berfungsi sepenuhnya memiliki keterbukaan pada pengalaman (*openness to experience*). Individu yang terbuka pada pertimbangan – pertimbangan sebelumnya yang mungkin kurang benar. Pribadi yang berfungsi sepenuhnya senantiasa berkembang dan tidak puas hanya pada kondisi tetap dimana semua masalah sudah berhasil terselesaikan (Ryff, 1989).

Untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal, individu perlu memiliki aspek – aspek pertumbuhan pribadi yang baik. Individu yang dinilai baik dalam dimensi pertumbuhan pribadi adalah individu yang mempunyai keinginan untuk terus berkembang, mampu melihat dirinya sebagai sesuatu yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman yang baru, memiliki keinginan untuk merealisasikan potensinya, serta dapat melihat kemajuan dalam diri dan perilakunya dari waktu ke waktu.

Sedangkan individu yang dinilai kurang baik dalam dimensi pertumbuhan pribadinya merasa bahwa dirinya mengalami stagnasi, kurang merasa berkembang dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupannya, serta merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku yang baru (Ryff, 1989).

Ketika MMU mendapat cercaan dari lingkungannya, MMU hanya diam saja dan menunjukkan kemampuannya dalam mengajar dari ilmu ketika MMU kuliah dahulu dan ketika MMU awal kali mengajar, MMU mendapatkan sambutan yang kurang baik namun berjalannya waktu MMU mendapatkan apresiasi dari lingkungannya karena dapat mengajar anak didiknya sampai berprestasi.

Bagi MMU hal yang perlu dikembangkan pada dirinya saat ini adalah kepercayaan diri terutama dalam mengerjakan tugas kantor karena sebelum mengerjakan semua tugas, MMU merasa ragu – ragu untuk menyelesaikannya dan usaha yang biasa dilakukan MMU untuk memunculkan kepercayaan dirinya MMU menyakinkan diri dengan berbicara pada diri sendiri sampai dia mampu. Namun MMU merasa perkembangan yang telah MMU capai saat ini kurang bagus karena MMU merasa dirinya masih membutuhkan bantuan dari orang lain. Saat ini MMU masih tidak suka mengikuti sesuatu yang baru karena bagi MMU perlu adaptasi lagi. Selain itu MMU hanya mau mengikuti sesuatu yang baru bila berkaitan dengan kesehatan jiwa.

Adapun beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi *psychological well being* *psychological well being* yang dialami MMU, yaitu :

### **1. Dukungan sosial**

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif ataupun memberi support pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari – hari. Ryff (1995 dalam Hoyer, 2002) mengatakan bahwa pada enam dimensi *psychological well being*, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain daripada pria. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan

salah satu factor yang penting terhadap psychological well being wanita. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya semakin tinggi pula tingkat psychological well beingnya, sebaliknya individu yang tidak mempunyai teman dekat cenderung mempunyai tingkat psychological well being yang rendah (Kramer, 1997 dalam Hoyer, 2003).

Dalam kasus MMU, MMU sering mendapatkan dukungan sosial dari komunitas dimana komunitas tersebut adalah wadah dari para penderita gangguan jiwa, psikiater, psikolog, keluarga penderita, atau mereka yang peduli dengan kesehatan mental. Di komunitas tersebut memberikan serangkaian kegiatan yang mana memberi pengetahuan para anggotanya mengenal lebih jauh tentang gangguan jiwa dan pengobatannya. Selain dukungan emosional dari sesama penderita, MMU juga mendapatkan dukungan dari tempat MMU bekerja dimana tempat tersebut merupakan stressor MMU mengalami gangguan jiwa. Dukungan tersebut berasal dari kepala kantornya berupa pembelaan bila MMU mendapatkan cecahan dari teman sekantornya dan MMU dikuliahkan oleh kepala kantornya

## **2. Religiulitas**

Penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (1998 dalam Papalia, 2002) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian Coke, 1992; Walls & Zarit, 1991 (dalam Papalia, 2002) yang menunjukkan bahwa

individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan mereka cenderung mempunyai tingkat psychological well being yang tinggi. Sehingga para ahli menyimpulkan bahwa religiusitas mempunyai hubungan yang kuat dengan psychological well being (Papalia, 2002).

Dalam kasus MMU, MMU pernah mengikuti kegiatan kerohanian berupa pengajian dan menurut MMU dampak yang MMU rasakan setelah mengikuti pengajian, MMU merasa tenang serta memiliki kematangan dalam religiulitasnya seperti MMU yakin bahwa jodoh sudah ada yang mengatur yaitu Allah sebagai sang pencipta dan MMU menganggap kondisinya sekarang sebagai ujian dari Allah.

### **3. Budaya**

Ryff dan Singer (1996) menemukan adanya perbedaan psychological well being antara budaya Barat dengan budaya Timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri seperti penerimaan diri dan dimensi otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya Barat yang lebih bersifat individualistik. Sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol pada budaya Timur yang dikenal lebih kolektif dan saling tergantung. Hal ini dibuktikan melalui penelitian pada sampel Amerika Serikat (Barat) yang dibandingkan dengan sampel Korea Selatan (Timur).

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada sampel orang Korea, dimensi hubungan positif dengan orang lain mendapatkan penilaian tertinggi, sedangkan penilaian terendah diberikan pada dimensi

penerimaan diri dan dimensi pertumbuhan pribadi. Sedangkan pada sampel orang Amerika, dimensi pertumbuhan pribadi mendapatkan nilai tertinggi, khususnya pada wanita, sementara dimensi otonomi mendapat penilaian terendah, sangat kontras dengan budaya yang menekankan self determination.

Hal ini diperkuat pada kasus MMU khususnya dimensi berelasi positif dengan orang lain. Interaksi sosial yang dialami MMU khususnya interaksi tetangga salah satunya disebabkan dari faktor budaya timur dimana MMU merasa tidak enak bila tidak menghadiri tetangga yang sedang mengadakan sebuah acara seperti pernikahan dan semacamnya

#### **4. Kelas Sosial Ekonomi**

Menurut Ryff dan Singer (1996), dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi lebih tinggi pada kelompok berpendidikan tinggi dari pada kelompok berpendidikan rendah. Psychological well being yang tinggi juga ditemukan pada mereka yang memiliki status pekerjaan yang tinggi. Adanya pendidikan dan status pekerjaan yang baik memberikan ketahanan dalam menghadapi stress, tantangan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, dengan kurangnya pendidikan dan pekerjaan yang baik menimbulkan kerentanan terhadap timbulnya gangguan *psychological well being*.

Pernyataan Ryff ini didukung oleh keadaan ekonomi MMU yang mana MMU merasa harus bertahan dari tempat kerjanya yang mana sebagai stressor MMU mengalami gangguan jiwa karena MMU merasa



lapangan pekerjaan yang makin lama makin susah. Selain itu kesibukan MMU selain bekerja di KUA, MMU juga ikut bimbingan sebagai tentor di lingkungan tempat kerjanya dan MMU mendapatkan penerimaan diri dari lingkungannya sehingga MMU lebih aktif untuk mengembangkan diri