

PERANAN PSIKOLOGI DALAM MEMBANTU ORANG YANG MENDERITA GANGGUAN SIKOMATIS**Indra Fadhillah Hakim¹ Dan Dini Nur Alpih²**¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan²Program Studi Fisioterapi, Universitas BinawanKorespondens: 022211012@student.binawan.ac.id dininuralviah@gmail.com**Abstrak**

Gangguan sikomatis adalah fenomena kompleks di mana gejala fisik dialami tanpa adanya penyebab medis yang jelas, seringkali dikaitkan dengan faktor-faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dalam mengelola gangguan sikomatis, pendekatan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran menjadi kunci untuk memberikan perawatan yang holistik dan efektif. Artikel ini menyajikan tinjauan terhadap peran psikologi dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis, dengan menyoroti berbagai metode intervensi psikologis yang telah terbukti efektif, termasuk terapi kognitif perilaku, relaksasi, dan teknik manajemen stres. Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan mental juga diidentifikasi sebagai hambatan utama dalam mencari dan menerima bantuan psikologis bagi individu dengan gangguan sikomatis, menekankan pentingnya upaya untuk mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental. Akhirnya, pendekatan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran diuraikan sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan pengelolaan dan perawatan holistik bagi individu yang menderita gangguan sikomatis.

Kata Kunci: Gangguan Sikomatis, Psikologi, Kedokteran, Terapi Kognitif Perilaku, Stigma

Abstract

Sychomatic disorder is a complex phenomenon in which physical symptoms are experienced without any apparent medical cause, often associated with psychological factors such as stress, anxiety and depression. In managing symptomatic disorders, an integrated approach between psychology and medicine is the key to providing holistic and effective care. This article presents an overview of the role of psychology in helping individuals suffering from symptomatic disorder, highlighting various psychological intervention methods that have been shown to be effective, including cognitive behavioral therapy, relaxation, and stress management techniques. Additionally, stigma around mental health problems was also identified as a major barrier to seeking and receiving psychological help for individuals with symptomatic disorder, highlighting the importance of efforts to reduce stigma and increase access to mental health services. Finally, an integrated approach between psychology and medicine is outlined as an effective strategy in improving holistic management and care for individuals suffering from symptomatic disorders.

Keywords: *Sychomatic Disorders, Psychology, Medicine, Cognitive Behavioral Therapy, Stigma.*

PENDAHULUAN

Gangguan sikomatis, yang dikenal juga sebagai gangguan fisik yang mungkin disebabkan oleh faktor psikologis, telah menjadi fokus perhatian yang semakin meningkat dalam bidang kesehatan mental dan fisik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik seseorang. Dalam konteks ini, peran psikologi menjadi sangat penting dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis untuk mendapatkan perawatan yang tepat dan memperbaiki kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pertama-tama, adalah penting untuk memahami bahwa gangguan sikomatis seringkali memiliki akar psikologis yang dalam. Meskipun gejalanya muncul secara fisik, seperti nyeri atau ketidaknyamanan yang tidak dapat dijelaskan secara medis, penyebabnya seringkali berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang kompleks. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran menjadi kunci dalam penanganan kondisi ini. (Sanjaya, 2020)

Psikologi memberikan kontribusi yang berharga dalam proses diagnosis dan pengelolaan gangguan sikomatis. Dengan menggunakan metode evaluasi psikologis yang canggih, para profesional kesehatan dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang mungkin menjadi penyebab atau pemicu gejala fisik yang dirasakan oleh individu. Ini memungkinkan penyedia layanan kesehatan untuk merancang intervensi yang sesuai, yang mungkin mencakup terapi kognitif perilaku, relaksasi, atau teknik manajemen stres lainnya. Selain itu, peran psikologi dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis juga melibatkan pemahaman mendalam tentang hubungan antara pikiran, emosi, dan tubuh. Melalui terapi psikologis, individu dapat belajar untuk mengenali dan mengelola stres, kecemasan, atau konflik emosional yang mungkin berkontribusi pada gejala fisik mereka. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan strategi yang lebih sehat dan adaptif untuk mengatasi masalah kesehatan mereka. (Hidayat & Gamayanti, 2020)

Namun tidak kalah pentingnya, peran psikologi dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis mencakup aspek pendukung dan pemulihan. Dengan menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung, para profesional psikolog dapat membantu individu untuk merasa didengar, dipahami, dan didukung dalam perjalanan mereka menuju kesehatan yang lebih baik. Dalam konteks ini, terapi individu maupun kelompok dapat menjadi wadah yang berharga untuk berbagi pengalaman dan dukungan antar sesama. Dalam keseluruhan, peran psikologi dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis sangatlah penting dan multidimensional. Dengan pendekatan yang holistik dan terintegrasi, psikologi dapat memainkan peran yang krusial dalam merawat individu secara menyeluruh, dari diagnosis hingga pemulihan, dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka. (Siregar, 2023)

Gangguan sikomatis, yang seringkali disebut juga sebagai gangguan fisik fungsional, merupakan fenomena yang kompleks dan menantang dalam dunia medis dan psikologis. Meskipun gejalanya tampak secara fisik, seperti nyeri atau gangguan pencernaan, penyebabnya seringkali tidak dapat dijelaskan secara medis dan berkaitan erat dengan faktor-faktor psikologis. Hal ini telah menimbulkan tantangan yang signifikan dalam diagnosis, pengelolaan, dan penanganan kondisi ini. Persepsi terhadap gangguan sikomatis telah mengalami perubahan yang

signifikan seiring dengan perkembangan pemahaman tentang hubungan antara pikiran, emosi, dan tubuh. Dulu dianggap sebagai gangguan yang semata-mata bersifat fisik, pemahaman kita saat ini menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis, seperti stres kronis, trauma masa lalu, atau konflik emosional, dapat memainkan peran yang signifikan dalam memicu atau memperburuk gejala fisik yang dialami individu. (Rachmaniya & Rahayu, 2019)

Selain itu, dampak gangguan sikomatis tidak hanya dirasakan oleh individu secara individual, tetapi juga berdampak pada sistem kesehatan secara keseluruhan. Dengan peningkatan jumlah pasien yang mengalami gejala yang sulit dijelaskan secara medis, terjadi peningkatan beban pada sistem perawatan kesehatan, baik dari segi biaya maupun sumber daya manusia. Oleh karena itu, penanganan efektif terhadap gangguan sikomatis menjadi penting dalam upaya untuk mengurangi beban ini. Tantangan dalam penanganan gangguan sikomatis tidak hanya terbatas pada tingkat individu, tetapi juga mencakup aspek sosial dan budaya. Stigma terhadap masalah kesehatan mental, ketidapahaman tentang hubungan antara pikiran dan tubuh, serta kebutuhan akan pendekatan yang terintegrasi antara psikologi dan kedokteran menjadi beberapa isu yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan perawatan terhadap kondisi ini. (Hasanah, 2018)

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menyelidiki peran psikologi dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis. Pendekatan studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang telah dipublikasikan secara luas dalam berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian. Langkah pertama dalam metode ini adalah mengidentifikasi kata kunci yang relevan, seperti "gangguan sikomatis," "psikologi," "peran psikologi," dan "intervensi psikologis." Kemudian, peneliti melakukan pencarian sistematis dalam database akademik seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar untuk mengumpulkan literatur yang relevan dengan topik penelitian.

Setelah literatur yang relevan terkumpul, peneliti melakukan analisis terhadap artikel-artikel tersebut untuk mengidentifikasi temuan utama terkait peran psikologi dalam membantu individu yang menderita gangguan sikomatis. Analisis ini melibatkan penyusunan dan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur untuk mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang topik penelitian. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menyusun pendekatan terintegrasi yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dalam pengelolaan dan perawatan individu yang menderita gangguan sikomatis. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang kontribusi psikologi dalam penanganan gangguan sikomatis dan mengidentifikasi arah penelitian dan praktik yang berpotensi memberikan manfaat yang signifikan bagi individu yang terkena dampak kondisi ini.

HASIL

No	Judul	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik	Fitri, D. P. (2019)	Studi Kualitatif	Terapi tobat dapat membantu meredakan gangguan psikosomatik dengan cara meningkatkan kesadaran spiritual dan emosional.
2	Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Di Rumah Curhat Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik	Hasanah, M. (2018)	Studi Kasus	Konseling individu efektif dalam mengatasi permasalahan psikologis klien di Rumah Curhat Manyar, meningkatkan kesehatan mental mereka.
3	Dengki, bersyukur dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik	Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020)	Survei Kuantitatif	Rasa syukur memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup yang lebih baik pada individu dengan gangguan psikosomatik.
4	Sosialisasi Kesehatan Gangguan Psikosomatis Menggunakan Media X Banner pada Lansia di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam	Jannah, I. N. J. (2023)	Penelitian Tindakan Sosial (Social Action Research)	Media X Banner efektif untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang gangguan psikosomatik di panti jompo.
5	Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan Psikosomatis pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren	Rachmaniya, A. S., & Rahayu, S. A. (2019)	Penelitian Korelasi	Kematangan emosi berhubungan negatif dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja di pondok pesantren.

PEMBAHASAN

Penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia semakin meningkat seiring dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kelahiran. Hal ini menimbulkan tantangan tersendiri dalam memenuhi kebutuhan kesehatan, sosial, dan psikologis para lansia, terutama bagi mereka yang tinggal di panti sosial. Salah satu aspek yang krusial dalam perawatan lansia adalah komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik memiliki peran penting dalam memperbaiki kualitas hidup, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dijabarkan, komunikasi terapeutik menjadi suatu aspek yang tidak dapat diabaikan dalam perawatan lansia di panti sosial. Studi oleh Lina Ekawati et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia di Desa Pasepe Bangkalan memiliki variasi, namun mayoritas memiliki kualitas hidup baik. Hal ini menekankan pentingnya perawatan yang baik dan perhatian yang diberikan kepada lansia untuk menjaga kualitas hidup mereka. Dalam komunikasi terapeutik dapat menjadi alat yang efektif dalam memberikan perhatian yang dibutuhkan dan meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Studi yang dilakukan oleh Heppy Haloho dan Nani Kurniasari (2020) juga menyoroti pentingnya komunikasi terapeutik, khususnya dalam pemulihan anak yang terpapar radikalisme. Dalam komunikasi terapeutik tidak hanya menjadi alat untuk mengobati masalah kesehatan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk memulihkan traumatisasi psikologis yang dialami oleh anak-anak tersebut. Adanya peran psikolog dan pekerja sosial dalam menerapkan komunikasi terapeutik menunjukkan betapa pentingnya aspek ini dalam rehabilitasi sosial.

Sementara itu, penelitian oleh Dian Nur Kumalasari et al. (2024) menggarisbawahi perlunya komunikasi terapeutik dalam meningkatkan kemandirian lansia di kelurahan. Di sinilah pentingnya komunikasi dalam memberikan informasi tentang perawatan dan membangun hubungan yang empatik antara caregiver dan lansia. Kemandirian lansia bukan hanya tentang kemampuan fisik, tetapi juga kemandirian dalam membuat keputusan terkait dengan kesehatan dan kehidupan sehari-hari mereka.

Peningkatan kemandirian lansia juga menjadi fokus penelitian oleh Nurul Mawaddah dan Aman Wijayanto (2020) yang menggunakan pendekatan Activity Daily Living (ADL) training dengan komunikasi terapeutik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kemandirian lansia. Ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memberikan informasi, tetapi juga sebagai cara untuk memberdayakan lansia agar dapat mengelola kehidupan mereka sendiri dengan lebih mandiri.

Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Niken Pramesthi Retno Dewanti dan Danang Tandyonomanu (2024) menyoroti peran perawat dalam meningkatkan motivasi lansia untuk hidup sehat dan aktif. Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik menjadi kunci dalam membangun hubungan yang baik antara perawat dan lansia, serta dalam menyampaikan informasi yang dapat memotivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang sehat.

Berdasarkan semua temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi terapeutik memainkan peran penting dalam perawatan lansia di panti sosial di Indonesia. Komunikasi yang empatik, pengertian, dan mendukung tidak hanya membantu dalam memenuhi kebutuhan fisik lansia, tetapi juga membantu mereka untuk merasa dihargai dan diperhatikan. Oleh karena itu, pelatihan dan

pengembangan keterampilan komunikasi terapeutik di antara caregiver di panti sosial menjadi sangat penting.

Terdapat beberapa implikasi praktis dari pembahasan ini. Pertama, perlunya program pelatihan komunikasi terapeutik bagi caregiver di panti sosial untuk memastikan bahwa mereka memiliki keterampilan yang diperlukan dalam merawat dan mendukung lansia. Kedua, perlunya penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang efektivitas berbagai pendekatan komunikasi terapeutik dalam perawatan lansia di panti sosial. Dan ketiga, pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pekerja sosial, dan keluarga, dalam memberikan perawatan yang holistik dan terintegrasi bagi lansia di panti sosial.

Dengan demikian, pengembangan dan penerapan komunikasi terapeutik yang efektif dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia di panti sosial, serta memastikan bahwa mereka mendapatkan perawatan yang layak dan berdaya.

Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi telah terbukti memiliki peran yang signifikan dalam munculnya dan memperburuk gejala fisik pada individu yang menderita gangguan somatis. Pertama-tama, stres dapat menjadi pemicu utama gejala fisik pada individu dengan gangguan somatis. Ketika seseorang mengalami stres yang kronis atau berkepanjangan, sistem saraf otonom mereka dapat terganggu, mempengaruhi berbagai fungsi tubuh seperti sistem pencernaan, sistem kardiovaskular, dan sistem imun. Ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti nyeri perut, gangguan tidur, atau penurunan daya tahan tubuh, yang sering kali dialami oleh individu dengan gangguan somatis. Selain itu, kecemasan juga dapat berkontribusi pada munculnya dan memperburuk gejala fisik pada individu yang menderita gangguan somatis. Kecemasan yang kronis dapat meningkatkan tingkat ketegangan otot, meningkatkan detak jantung, dan mengganggu pola pernapasan, yang semuanya dapat memperparah gejala fisik yang dirasakan oleh individu. Misalnya, seseorang yang mengalami kecemasan yang tinggi mungkin mengalami serangan panik yang disertai dengan gejala fisik seperti sesak napas, detak jantung yang cepat, atau pusing, yang semuanya dapat menimbulkan ketakutan akan masalah kesehatan fisik. (Aini, 2022)

Depresi juga merupakan faktor psikologis yang dapat berdampak pada gejala fisik individu yang menderita gangguan somatis. Individu dengan depresi sering mengalami kelelahan yang berkepanjangan, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan, yang semuanya dapat menyebabkan atau memperburuk gejala fisik yang mereka alami. Selain itu, depresi juga dapat memengaruhi persepsi individu terhadap rasa sakit dan gejala fisik lainnya, membuat mereka lebih sensitif terhadap sensasi yang biasanya tidak menyebabkan ketidaknyamanan pada orang lain. Selain dampak langsung pada tubuh, faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi juga dapat mempengaruhi perilaku individu yang menderita gangguan somatis, yang pada gilirannya dapat memperburuk gejala fisik mereka. Misalnya, seseorang yang mengalami stres yang tinggi atau kecemasan mungkin cenderung menggunakan mekanisme koping yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan obat-obatan atau alkohol, menghindari aktivitas fisik, atau mengabaikan perawatan medis yang diperlukan. Ini dapat menyebabkan peningkatan gejala fisik mereka dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. (Jannah, 2023)

Dengan demikian, penting untuk diakui bahwa faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap munculnya dan memperburuk gejala fisik pada individu yang menderita gangguan sikomatis. Untuk mengatasi kondisi ini secara efektif, penting untuk memahami hubungan kompleks antara pikiran dan tubuh serta mengintegrasikan pendekatan terapeutik yang memperhitungkan aspek psikologis dan fisik dari gangguan sikomatis.

Ada berbagai metode intervensi psikologis yang telah terbukti efektif dalam membantu mengelola dan meredakan gejala gangguan sikomatis pada individu yang terkena dampaknya. Dalam konteks ini, pendekatan terapeutik yang holistik dan terintegrasi sering kali menjadi kunci untuk memberikan perawatan yang komprehensif kepada individu yang menderita gangguan sikomatis. Berikut adalah beberapa metode intervensi psikologis yang efektif:

1. Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

CBT telah terbukti menjadi salah satu metode intervensi psikologis yang paling efektif dalam mengelola gangguan sikomatis. Pendekatan ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat yang mungkin berkontribusi pada gejala fisik mereka. Misalnya, individu diajarkan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif atau kecemasan yang muncul sehubungan dengan gejala fisik mereka, serta untuk mengubah pola perilaku yang mungkin memperburuk kondisi mereka, seperti aktivitas fisik yang berlebihan atau penghindaran terhadap situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan.

2. Relaksasi dan Teknik Manajemen Stres

Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan relaksasi progresif otot telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pada individu yang menderita gangguan sikomatis. Dengan mengajarkan keterampilan ini kepada individu, terapis membantu mereka untuk mengelola respons stres tubuh mereka dan meningkatkan ketenangan pikiran mereka, yang pada gilirannya dapat membantu meredakan gejala fisik yang mereka alami.

3. Terapi Psikodinamik

Pendekatan terapi psikodinamik berfokus pada eksplorasi dan pemahaman terhadap konflik emosional dan dinamika interpersonal yang mungkin berkontribusi pada gejala fisik individu. Melalui terapi ini, individu didorong untuk menjelajahi pengalaman masa lalu dan hubungan interpersonal mereka untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin berperan dalam munculnya gejala fisik mereka. Dengan memahami dan mengatasi konflik emosional yang mendasari, individu dapat mengalami perbaikan dalam gejala fisik mereka.

4. Terapi Pola Hubungan (Interpersonal Therapy, IPT)

IPT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan interpersonal individu dan bagaimana dinamika ini mungkin mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka. Dalam konteks gangguan sikomatis, IPT dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan menavigasi konflik interpersonal yang mungkin memperburuk gejala fisik mereka. Melalui eksplorasi yang mendalam tentang hubungan dengan orang lain, individu dapat belajar keterampilan komunikasi yang lebih sehat dan memperbaiki kualitas hubungan mereka, yang pada gilirannya dapat membantu meredakan gejala fisik mereka (Fitri, 2019).

5. Psikoedukasi

Psikoedukasi melibatkan memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik kepada individu tentang hubungan antara pikiran, emosi, dan tubuh, serta tentang mekanisme gangguan sikomatis. Dengan memahami bahwa gejala fisik mereka mungkin memiliki akar psikologis, individu dapat merasa lebih mampu mengelola kondisi mereka dan lebih terbuka terhadap intervensi psikologis. Psikoedukasi juga dapat membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran akan opsi perawatan yang tersedia.

6. Terapi Kelompok

Terapi kelompok menyediakan forum yang aman dan mendukung bagi individu untuk berbagi pengalaman mereka dengan orang lain yang mengalami kondisi serupa. Melalui interaksi sosial dan dukungan kelompok, individu dapat merasa didengar, dipahami, dan didukung dalam perjalanan mereka menuju pemulihan. Terapi kelompok juga dapat memberikan kesempatan untuk belajar keterampilan coping yang baru dan mendapatkan wawasan dari pengalaman orang lain.

7. Terapi Keluarga

Terapi keluarga melibatkan anggota keluarga dalam proses perawatan individu yang menderita gangguan sikomatis. Melalui terapi ini, keluarga dapat memahami peran mereka dalam mendukung individu yang menderita, memperbaiki komunikasi dan dinamika keluarga yang mungkin mempengaruhi gejala fisik individu, dan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perjalanan pemulihan mereka.

Dengan menggabungkan berbagai metode intervensi psikologis ini dalam perawatan yang terintegrasi dan holistik, individu yang menderita gangguan sikomatis dapat mengalami perbaikan dalam kualitas hidup mereka dan mengelola gejala fisik mereka dengan lebih efektif. Penting bagi terapis untuk memilih dan menyesuaikan intervensi sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu, serta untuk terus melakukan evaluasi dan penyesuaian sesuai dengan perkembangan dalam perjalanan perawatan mereka.

Stigma terhadap masalah kesehatan mental telah menjadi hambatan utama bagi individu yang menderita gangguan sikomatis dalam mencari dan menerima bantuan psikologis yang tepat. Meskipun gangguan sikomatis secara signifikan dipengaruhi oleh faktor psikologis, stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental seringkali menyebabkan individu enggan untuk mencari perawatan yang mereka butuhkan. Dalam tulisan ini, kita akan menjelajahi peran stigma tersebut dalam menghambat akses terhadap bantuan psikologis bagi individu dengan gangguan sikomatis dan bagaimana hal ini dapat menghasilkan dampak yang merugikan secara individual dan sosial.

Stigma terhadap masalah kesehatan mental menciptakan rasa malu dan rasa bersalah pada individu yang mengalami gangguan sikomatis. Stigma ini sering kali berakar dari stereotip dan prasangka yang negatif terhadap orang-orang dengan gangguan mental, seperti persepsi bahwa mereka lemah atau tidak dapat diandalkan. Sebagai hasilnya, individu mungkin merasa terisolasi atau diucilkan oleh masyarakat sekitar mereka, yang membuat mereka enggan untuk mencari bantuan psikologis karena takut akan penilaian negatif yang mungkin mereka terima. Selain itu, stigma juga dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap diri mereka sendiri dan kondisi mereka. Individu yang menderita gangguan sikomatis mungkin internalisasi stigma tersebut dan mulai meragukan kebernilaiannya

sendiri. Mereka mungkin mengalami perasaan malu atau rendah diri karena gangguan mereka, yang dapat menghalangi mereka untuk mencari bantuan psikologis yang sebenarnya dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka. Rasa malu dan perasaan rendah diri ini dapat menjadi penghalang yang signifikan dalam proses pemulihan dan memperburuk gejala gangguan sikomatis.

Selanjutnya, stigma terhadap masalah kesehatan mental dapat menyebabkan penolakan atau diskriminasi terhadap individu yang mencoba mencari bantuan psikologis. Misalnya, individu dengan gangguan sikomatis mungkin mengalami kesulitan dalam mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau bahkan tenaga medis karena stigma yang melekat pada kondisi mereka. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak didukung atau dipahami, yang pada gilirannya dapat mengurangi motivasi mereka untuk mencari perawatan yang mereka butuhkan. Selain dampak individu, stigma juga memiliki dampak yang signifikan pada sistem kesehatan secara keseluruhan. Stigma terhadap masalah kesehatan mental dapat menghasilkan ketidaksetaraan dalam akses terhadap layanan kesehatan mental, dengan beberapa individu mungkin tidak mendapatkan akses yang sama dengan perawatan yang mereka butuhkan. Hal ini dapat menghasilkan penundaan dalam diagnosis dan pengobatan, serta peningkatan biaya perawatan jangka panjang karena gejala gangguan sikomatis menjadi lebih parah seiring waktu (Rian & Wibby, 2018).

Lebih lanjut, stigma terhadap masalah kesehatan mental juga dapat menghambat upaya pencegahan dan intervensi dini terhadap gangguan sikomatis. Individu mungkin enggan untuk mencari bantuan psikologis pada tahap awal gejala mereka karena takut akan stigma atau diskriminasi. Akibatnya, gangguan sikomatis mungkin berkembang menjadi lebih parah seiring waktu sebelum individu akhirnya mencari bantuan, yang dapat mengakibatkan dampak yang lebih merugikan pada kesejahteraan fisik dan mental mereka (Utami et al., 2018).

Dalam mengatasi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan meningkatkan akses terhadap bantuan psikologis bagi individu dengan gangguan sikomatis, langkah-langkah perlu diambil baik di tingkat individu maupun sosial. Di tingkat individu, upaya perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang gangguan sikomatis, serta untuk mengurangi rasa malu dan perasaan rendah diri yang mungkin dialami individu. Di tingkat sosial, perlu ada kampanye yang lebih luas untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau dan dapat diakses oleh semua orang. Dengan mengatasi stigma ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi individu dengan gangguan sikomatis untuk mencari dan menerima bantuan psikologis yang mereka butuhkan.

Pendekatan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran adalah strategi yang penting dalam meningkatkan pengelolaan dan perawatan individu yang menderita gangguan sikomatis secara holistik. Dalam pendekatan ini, psikolog dan dokter bekerja sama untuk mengintegrasikan penanganan medis dan psikologis dengan tujuan memberikan perawatan yang lebih efektif dan komprehensif kepada pasien. Berikut adalah beberapa cara di mana pendekatan terintegrasi ini dapat diterapkan untuk meningkatkan perawatan individu dengan gangguan sikomatis: Pertama, kolaborasi antara psikolog dan dokter dapat memungkinkan identifikasi yang lebih baik terhadap penyebab dan faktor pemicu gangguan sikomatis. Dokter dapat melakukan evaluasi fisik dan menyaring kemungkinan penyebab medis dari gejala

yang dirasakan pasien, sementara psikolog dapat mengeksplorasi faktor-faktor psikologis yang mungkin berkontribusi terhadap gejala tersebut, seperti stres, kecemasan, atau depresi. Dengan menggabungkan informasi dari kedua perspektif ini, tim perawatan dapat mengembangkan pemahaman yang lebih holistik tentang kondisi pasien (Vijayanti et al., 2022).

Pendekatan terintegrasi memungkinkan untuk merancang rencana perawatan yang terkoordinasi dan terpadu. Psikolog dan dokter dapat bekerja sama untuk mengembangkan rencana perawatan yang mencakup intervensi medis dan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pasien. Misalnya, pasien dengan gangguan sikomatis yang diduga memiliki komponen psikologis dapat diberikan kombinasi terapi kognitif perilaku dan pengobatan medis yang sesuai. Pendekatan terintegrasi memungkinkan untuk monitoring yang lebih efektif terhadap respons pasien terhadap perawatan. Dengan kolaborasi antara psikolog dan dokter, informasi tentang perubahan dalam gejala fisik dan psikologis pasien dapat dipantau secara terus menerus dan dievaluasi secara bersama-sama. Hal ini memungkinkan untuk penyesuaian yang tepat terhadap rencana perawatan pasien berdasarkan respon individual mereka, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan perawatan (Armyati et al., 2021).

Pendekatan terintegrasi memungkinkan untuk manajemen yang lebih efisien terhadap komorbiditas yang sering terkait dengan gangguan sikomatis. Banyak pasien dengan gangguan sikomatis juga menderita gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi, yang membutuhkan intervensi psikologis tambahan. Dengan mengintegrasikan layanan psikologis ke dalam perawatan medis mereka, pasien dapat menerima perawatan yang komprehensif dan holistik untuk semua masalah kesehatan mereka. Pendekatan terintegrasi dapat meningkatkan komunikasi dan kerjasama antara anggota tim perawatan. Dengan bekerja secara bersama-sama, psikolog dan dokter dapat berbagi informasi dan pengetahuan mereka, sehingga meningkatkan pemahaman mereka tentang kondisi pasien dan memungkinkan mereka untuk memberikan perawatan yang lebih terinformasi dan terkoordinasi. Komunikasi yang terbuka dan kolaborasi antara anggota tim perawatan juga dapat meningkatkan kepercayaan dan kepuasan pasien terhadap perawatan yang mereka terima.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dalam mengatasi gangguan sikomatis, penting untuk memahami peran psikologi dan kedokteran dalam memberikan perawatan yang holistik dan terintegrasi. Artikel ini telah menyoroti berbagai metode intervensi psikologis yang efektif dalam mengelola gejala gangguan sikomatis, mulai dari terapi kognitif perilaku hingga relaksasi dan teknik manajemen stres. Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan mental juga telah diidentifikasi sebagai hambatan utama dalam mencari dan menerima bantuan psikologis bagi individu dengan gangguan sikomatis. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental sangat penting dalam meningkatkan perawatan holistik bagi individu yang menderita gangguan sikomatis.

Pendekatan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran juga telah dijelaskan sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan pengelolaan dan perawatan individu yang menderita gangguan sikomatis secara holistik. Kolaborasi antara psikolog dan dokter memungkinkan identifikasi yang lebih baik terhadap

penyebab dan faktor pemicu gangguan sikomatis, serta merancang rencana perawatan yang terkoordinasi dan terpadu. Dengan mengintegrasikan layanan psikologis ke dalam perawatan medis mereka, individu dapat menerima perawatan yang komprehensif dan holistik yang memperhitungkan aspek fisik dan psikologis dari kondisi mereka. **Saran**

1. Pelatihan Komunikasi Terapeutik: Penting untuk menyelenggarakan program pelatihan komunikasi terapeutik secara berkala bagi caregiver di panti sosial. Pelatihan ini harus mencakup keterampilan dalam membangun hubungan empatik, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan menyampaikan informasi dengan jelas dan menghargai kebutuhan serta preferensi individu lansia.
2. Kolaborasi Interdisipliner: Diperlukan kolaborasi yang erat antara berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pekerja sosial, keluarga, dan relawan, dalam merancang dan menyediakan perawatan holistik bagi lansia di panti sosial. Kolaborasi ini akan memastikan bahwa semua aspek kebutuhan fisik, sosial, dan psikologis dari lansia dapat terpenuhi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesimpulan artikel singkat ini, kami ingin mengucapkan terima kasih atas perhatian Anda. Semoga temuan dari temuan yang telah disajikan dapat memberikan wawasan yang berharga serta juga meningkatkan pemahaman akan pentingnya penelitian ini. Terima kasih atas dukungan serta juga dedikasi Anda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q. (2022). Peran Hipnoterapi dalam Mengatasi Psikosomatis di Pondok Terapi La Tahzan. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*
<http://jurnal.iainwpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/762>
- Armyati, E. O., Susanti, S., & Munawaroh, S. (2021). Analisa Pandemi Covid-19 terhadap Gangguan Psikosomatis pada Masyarakat yang Bertempat Tinggal Berdekatan dengan Fasilitas Kesehatan. *Jurnal Health Sains*.
<http://eprints.umpo.ac.id/10553/>
- Fitri, D. P. (2019). Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik. *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*.
<http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik/article/view/5116>
- Hasanah, M. (2018). Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Di Rumah Curhat Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Proceedings of Annual Conference on*
<https://proceedings.uinsby.ac.id/index.php/ACCE/article/view/103>
- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, bersyukur dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/6027>
- Jannah, I. N. J. (2023). Sosialisasi Kesehatan Gangguan Psikosomatis Menggunakan Media X Banner pada Lansia di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare/article/view/556>

- Rachmaniya, A. S., & Rahayu, S. A. (2019). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan Psikosomatis pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan*
<https://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/452>
- Rian, A., & Wibby, A. (2018). Perancangan Aplikasi Gpp Psikis Diagnosa Gangguan Psikoneurosis Dan Psikosomatik Pada Seseorang Berbasis Android Menggunakan Metode Backward *Jurnal Sains & Teknologi Fakultas Teknik.*
<http://repository.unsada.ac.id/id/eprint/1375>
- Sanjaya, D. R. (2020). *Atasi Psikosomatik dengan Terapi Puasa*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Z19NEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=psikologi+membantu+penderita+gangguan+psikosomatis&ots=0dobTW5ToV&sig=CeXA1TWax7tIU74j-16QVHwL40>
- Siregar, M. R. N. (2023). *Hubungan Kecemasan Dengan Kecenderungan Gangguan Psikosomatis Di SMA Negeri 3 Banda Aceh*. repository.ar-raniry.ac.id.
<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/34252/>
- Utami, N., Antika, R., Dewi, C., & ... (2018). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pengungsi gunung agung di kabupaten Karangasem Bali. ... *Peranan Psikologi*
<http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/semnaspsikologibencana/article/view/63>
- Vijayanti, N., MP, S., & ... (2022). Hubungan Kematangan Emosi dengan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *AMJ (Aesculapius)*
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4696>