

**MEREKA
HARUS
TAHU**

Soesmeyka S.

MEREKA HARUS TAHU



MEREKA HARUS TAHU

Penulis:

Soesmeyka S.

Penyunting:

Vita Diah S.

Laura Ayu Larasati

Pemeriksa Akhir:

Yurizal Santoso

Perancang Kulit:

Bayu Surya Prayogo

Penata Letak:

Laksonovic Arif

Ilustrator:

Daru Redono

ISBN:

Cetakan Pertama: **Juli 2022**

Diterbitkan Oleh:

PT Litera Media Tama

Anggota IKAPI

Jl. Kayan 4, Kota Malang

Telp: 0822-3493-6377

Instagram: @literamediatama

Facebook: Litera Mediatama

Email: penerbit@literamediatama.com

www.literamediatama.com

All Rights Reserved.

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



"Psikiater adalah seorang ahli dalam ilmu kejiwaan. Ilmu yang bersinggungan penuh dengan manusia dan perilakunya. Sebagai seorang yang ahli di bidang kejiwaan, Bu Meyka telah berhasil menyalurkan ilmu yang dimiliki untuk dibagikan dengan bahasa yang sederhana kepada masyarakat awam/khalayak ramai melalui buku ini. Penjelasan di dalamnya mengajak khalayak ramai untuk sadar siapakah ODGJ yang sebenarnya.

Tidak hanya itu, penulis juga menyertakan kisah-kisah para ODGJ agar pembaca bisa lebih peka apabila ada orang terdekat yang mengalami gejala gangguan jiwa. Buku ini sangat membantu orang awam agar mengenal lebih dekat mengenai ODGJ dan cara menghadapinya."

Dr. dr. Alifiati Fitrikasari, Sp.KJ. (K)

Kabag Psikiatri FK Undip Semarang



"Buku yang dikemas dengan ringan dan pembahasan yang kompleks mengenai gangguan kejiwaan ini layak diacungi jempol. Buku ini memberikan informasi dan edukasi yang sederhana untuk pembaca, khususnya masyarakat umum untuk mengenal gangguan jiwa hingga bagaimana menanganinya. Di dalamnya juga dilengkapi kisah-kisah tentang orang yang mengalami gangguan jiwa."

dr. Linda Kartikasari, Sp.KJ

Psikiater RSJ Amino Gondohutomo Semarang



"Buku ini sangat tepat jika memang targetnya adalah masyarakat awam. Masyarakat memang perlu dijelaskan secara sederhana mengenai pembahasan penyebab ODGJ, karakteristik ODGJ, bahkan cara mendeteksi dini ODGJ. Dengan adanya edukasi terkait hal ini, lama-kelamaan masyarakat lebih *aware* terhadap ODGJ, tidak terus-menerus memberikan stigma negatif kepada mereka. Butuh pendekatan secara pelan dan sedikit demi sedikit, salah satunya dengan adanya buku yang ditulis oleh Bu Meyka. Selamat!"

Arijani Lasmawati Luthfi

Founder Laksita Psychological Assesment Consultasi

"Ketika bertugas di lapangan, saya sering mendengar cerita ODGJ yang mengalami luka, sampai ada yang hamil. Keadaan yang sangat miris bagi saya. Belum lagi stigma-stigma dari masyarakat yang dilontarkan kepada ODGJ. Menariknya, buku ini menjelaskan mengenai itu semua. Keadaan nyata ODGJ yang perlu diketahui oleh banyak orang.

Semoga dengan kehadiran buku ini, para pembaca ataupun masyarakat luas dapat mengurangi stigma terhadap ODGJ. Mereka layak untuk sembuh dan kita harus membantunya untuk sembuh."

Kombes. Pol. Dr. dr. Sumy Hastry P., Sp.F., D.F.M

Kabiddokkes Polda Jateng





"Berbicara perihal gangguan kejiwaan ataupun ODGJ, ternyata tidak jauh-jauh dari pembahasan agama. Dalam buku ini, Bu Meyka tidak hanya memberikan penjelasan mengenai gangguan kejiwaan secara medis, tetapi juga menghubungkannya dengan agama. Bagaimana hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa telah dibahas dalam buku ini. Menurut saya, pembahasan mengenai hal ini perlu diketahui oleh banyak orang agar bisa dipraktikkan secara nyata."

K.H. Taslim Syahlan

Ketua FKUB Jateng

"Mereka Harus Tahu, setelah menerima buku ini, saya menerkakan isi bukunya. Apa yang harus saya ketahui dan kenapa saya harus tahu? Wah, ternyata saya memang harus tahu. Tahu akan penyakit gangguan kejiwaan itu seperti apa, apa yang bisa saya bantu untuk mereka. Sampai-sampai saya jadi mengerti mengenai program peduli ODGJ itu apa saja.

Buku yang luar biasa! Banyak hal mengenai gejala dan risiko dari penyakit gangguan kejiwaan yang dijelaskan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti. Sukses selalu!"

Ikhsan Wahyudi, S.H, M.H

CEO Property & Metaworks





"Sebagai manusia, apalagi makhluk sosial, tentunya kita harus senantiasa saling perhatian dan membantu. Para ODGJ yang kerap kali mendapat hinaan atau pandangan negatif dari masyarakat tidak boleh dipandang sebelah mata. Buku ini secara tidak langsung telah memberikan pandangan baru dan menyentuh hati nurani terhadap ODGJ. ODGJ tidak serta-merta langsung menjadi demikian tanpa ada sebabnya. Dalam buku ini, saya diberi tahu mengapa mereka menjadi ODGJ.

Semoga buku ini menjadi saksi bagi amal ilmu penulis."

Prof. Dr. Wahyudi Siswanto, M.Pd

Guru Besar Sastra Universitas Negeri Malang

"Kata yang sering dilontarkan masyarakat kepada ODGJ adalah 'orang gila', '*wong edan*'. Kata itu merupakan stigma negatif. Dalam buku ini, penulis menjelaskan bagaimana stigma tersebut muncul dan berbagai stigma lain yang beredar. Buku ini memang sangat tepat jika ditargetkan kepada masyarakat awam yang belum tahu banyak mengenai gangguan kejiwaan. Buku yang keren! Pembahasannya penuh daging dengan selingan kisah-kisah nyata."

Surya Kresnanda

Leadership Coach





"Buku ini telah memberikan warna tersendiri bagi pembahasan mengenai gangguan kejiwaan, khususnya ODGJ. Memberikan penggambaran bagi saya, sebagai orang awam untuk mengetahui apabila ada orang terdekat yang mengalami gangguan kejiwaan dan bagaimana cara mendukungnya untuk sembuh. Dari buku ini, pembaca tentunya akan tergambarkan bagaimana kondisi ODGJ yang sesungguhnya."

David MinG

Founder Penerbit Litera Mediatama

"Buku ini bak sebuah lilin dalam kegelapan dan yang akan menyalakan lilin-lilin lainnya. Ulasan yang berempati kepada pembacanya sehingga orang yang awam tentang dunia psikolog pun akan dengan mudah memahami, membuka wawasan baru, dan menjawab pertanyaan tentang ODGJ serta penyebabnya. Dengan paparan kisah nyata, teori, dan refleksi Bu Meyka sudah sukses menghinoptis saya serta semua pembacanya.

Baca sekarang juga!"

Denny Darko

Selebriti





Daftar Isi

xi	Kata Pengantar
xv	Prakata
xxix	Ucapan Terima Kasih
1	Refleksi
15	1: Lebih Dekat dengan Gangguan Jiwa
17	Mengenal Kesehatan dan Gangguan Kejiwaan
22	Macam-Macam Gangguan Kejiwaan
27	Karakteristik ODGJ
27	Gejala Gangguan Jiwa
38	Kapan Menemui Psikiater
42	<i>Beranian Diri ke Psikiater</i>



47	2: Mereka Bisa Sembuh
50	Faktor-Faktor Pendukung Kesembuhan
52	Apa Saja yang Harus Dilakukan Pasien untuk Sembuh?
55	Pendekatan untuk Membantu Pasien Sembuh
57	Program Peduli ODGJ
58	Lepaskan Tekanan di Dada
66	Mengenal Psikomatik
70	Depresi dan Penyebabnya
73	Langkah Penanganan terhadap ODGJ
79	<i>Kenali Gejalanya Sebelum Bertindak</i>
83	3: Stigma tentang ODGJ
85	Stigma yang Ada di Masyarakat
89	Bentuk Stigma pada ODGJ
97	Menghadapi Stigma ODGJ
102	<i>Alasan Berperilaku Impulsif</i>
105	4: Risiko Menjadi ODGJ
107	Risiko ODGJ
109	Factor Penyebab
110	Isu-Isu tentang ODGJ
113	Deteksi Dini ODGJ
117	<i>Temukan dan Sadari</i>



119	5: Memutuskan untuk Sekolah
121	Kesehatan itu Pilihan dan Bahagia itu Keputusan
123	Menangislah Karena Air Mata Dapat Memadamkan Api Neraka
153	<i>Di Balik Tangisan dan Air Mata</i>
159	6: Kisah Pasien ODGJ Berhasil Bangkit Kembali
161	Pasien menjadi Perawat
163	ODGJ juga Berhak Sekolah
164	Psikoterapi
165	Retardasi Mental
166	Waham juga Bisa Sembuh
169	Lampiran Kasus
197	Daftar Rujukan
199	Profil Penulis





Kata Pengantar

Tubuh yang benar-benar sehat memerlukan kesehatan fisik maupun mental yang perlu dijaga. Hal ini karena kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan fisik. Keduanya sangat berpengaruh terhadap tubuh. Jika kesehatan fisik terganggu, otomatis kesehatan mental juga ikut bermasalah. Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, kesehatan fisik dan kualitas hidup juga bisa menurun.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup secara normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dari pengertian ini, kita bisa mengetahui bahwa kesehatan mental bisa membuat hidup menjadi sejahtera, baik secara psikologi, batin, maupun sosial.

Namun, data WHO tahun 2019 terkait prevalensi gangguan mental atau gangguan jiwa di dunia menunjukkan



terdapat 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang mengalami demensia, dan 20 juta orang mengalami skizofrenia. Angka-angka ini adalah bukti bahwa kesehatan mental atau kesehatan jiwa itu penting untuk dijaga.

Sayangnya, pengetahuan masyarakat awam mengenai gangguan mental atau jiwa masih minim sehingga tak sedikit dari mereka menganggap bahwa gangguan jiwa adalah kutukan dan hal yang memalukan. Belum lagi, banyak orang yang sebenarnya tidak tahu bahwa mereka sedang mengalami gejala-gejala gangguan jiwa yang tidak boleh dibiarkan begitu saja. Namun di sisi lain, mereka juga merasa enggan untuk memeriksakan diri ke dokter jiwa atau psikiater.

Ada berbagai pertimbangan yang membuat seseorang enggan untuk pergi ke psikiater, salah satunya adalah ketakutan karena dianggap memiliki gangguan jiwa. Padahal, belum tentu mereka yang pergi ke psikiater adalah orang yang memiliki gangguan jiwa. Alhasil, mereka yang merasa memiliki gejala jadi mengurungkan niat untuk memeriksakan gangguan jiwa yang sedang dialami dan lebih memilih untuk berdiam serta mengurung diri di rumah. Inilah yang menyebabkan kondisi mereka makin hari makin menurun dan kian tidak terkontrol. Jika sudah seperti ini, jumlah orang yang mengalami gangguan jiwa (ODGJ) akan makin bertambah.

Sebenarnya, di sinilah peran penting orang terdekat agar bisa membawa kesembuhan bagi orang-orang yang mengalami gangguan jiwa atau yang sering disebut ODGJ. Dengan menemani mereka, mengerti apa yang mereka inginkan, dan merangkul untuk sembuh bisa menjadi

alternatif yang sangat efisien. Oleh karena itu, pengetahuan terkait gangguan jiwa seperti yang ada dalam buku ini sangat diperlukan agar kita sebagai orang yang ada di antara mereka, para ODGJ, maupun orang yang merasa memiliki gejala ODGJ bisa segera mengatasi diri lebih awal.

Sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia kesehatan, topik terkait kesehatan mental atau jiwa ini sangat relevan dalam menyeimbangkan hidup. Dengan menjaga kesehatan jiwa tetap sehat, yakinlah bahwa kesejahteraan hidup akan lebih mudah untuk dicapai. Sehatkan tubuh, pikiran, dan jiwa untuk masa depan yang jaya.

Salam sehat!



drg. Farichah Hanum, M.Kes

Direktur Utama RSUP Dr. Kariadi Semarang



Prakata

Penyakit mental dan fisik tidaklah sama. Walaupun kedua penyakit tersebut tidak dapat dipisahkan, tetapi cara memperlakukan antara penyakit mental dan fisik tidaklah sama. Biasanya, seseorang yang mengalami gangguan mental akan terlihat baik-baik saja secara fisik, tetapi tidak secara psikis. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit mental membuat mereka menganggap bahwa penyakit mental adalah kutukan dan hal yang memalukan.

Seseorang yang memiliki penyakit mental pun sering kali mendapatkan stigma. Bahkan, tidak jarang orang dengan penyakit mental akan terisolasi dari lingkungan. Padahal, mengisolasi mereka tidak akan membantu proses penyembuhan.

Dalam buku ini akan diceritakan seluk-beluk tentang gangguan kejiwaan dengan contoh kasusnya dan tentang stigma serta bagaimana cara berdamai dengan pikiran, berjuang mengatasi gangguan kejiwaan. Buku ini ada karena kenekatan penulis yang ingin menghasilkan sebuah karya



untuk bisa membuat masyarakat paham dan lebih perhatian dengan gangguan mental yang terjadi pada anggota keluarganya.

Banyak orang yang merasa malu atau takut saat mengalami gangguan-gangguan semacam itu. Sebaiknya, buang rasa malu atau takut tersebut, kemudian segera pertimbangkan untuk mencari pertolongan. Jika merasa gugup untuk berkonsultasi ke psikiater, pasien bisa minta sahabat atau keluarga untuk menemani.

Ayo curhat untuk kesehatan jiwa yang lebih baik dan tangguh karena menjaga kesehatan jiwa sangat penting untuk kesehatan fisik kita.



Ucapan Terima Kasih

Bismillaahirrahmanirrahim.

Segala puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, *Rabb* yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang dengan rahmat serta karunia-Nya telah mengizinkan buku pertama ini selesai. Alhamdulillah, Ya Allah. Terima kasih tak terhingga untuk-Mu. Tidak akan pernah ada buku ini, walau sekeras apa pun hamba berusaha jika Engkau tidak mengizinkan ada.

Juga atas nikmat-Nya kepada kita semua, yang tidak pernah terhitung. Selawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Sang Tauladan, Rasulullah Muhammad SAW. Hingga akhir zaman, ketauladan dan ajarannya selalu membangkitkan semangat saya untuk selalu menatap ke depan dengan optimis dan menguatkan hati untuk selalu sabar, rida, dan ikhlas.

Buku ini tidak pernah bisa hadir jika tidak ada niatan saya yang ingin menulis dan ingin mempunyai buku. Oleh karena itu, saya betul-betul mensyukuri karunia Allah SWT. Buku ini juga saya persembahkan kepada kedua orang tua



saya tercinta, almarhum bapak dan ibu yang kisah hidup beliau berdua sehidup semati. Mereka hanya dipisahkan dalam waktu dua minggu saja. Hal ini sangat menginspirasi saya bahwa inilah yang terbaik dari-Nya. Terima kasih, Ya Allah. Muliakan dan lapangkanlah kubur beliau berdua, ampuni dosanya, dan tempatkan beliau berdua di surga terbaik-Mu. *Aamiin*.

Saya pun sangat bersyukur karena Allah SWT memberikan dan memilihkan pasangan terbaik buat saya, suami tercinta yang juga belahan jiwa, H. Achmat Djumadi, S.E. (Didit). Dia yang dengan segenap kasih sayang, perhatian, doa, serta menemani, mendorong, dan membantu dalam setiap langkah saya. Juga tetap menggandeng tangan saya karena saya masih butuh bimbingan. Terima kasih, Ya Allah, sangat tahu memilihkan pasangan yang tepat dan terbaik untuk saya.

Terima kasih buat keempat anak saya, yaitu Hafizh, Dhiwa, Dinar, dan Danis yang selalu membuat saya rindu dengan kepolosan dan kebeningan hati. Kalian berempat mengajarkan kedewasaan dan kesabaran serta keikhlasan bagi Mami. Maafkan Mami yang belum bisa menjadi ibu terbaik untuk kalian berempat. Teruslah kalian menjadi pribadi yang semakin menawan.

Menawan dengan ketampanan serta kecantikan kalian yang terpancar dari kemurnian hati yang bening. Juga selalu menebar kebaikan di mana pun kalian berempat berada. Semoga Allah menjadikan kalian anak-anak yang salih dan salimah dengan ketaatan kalian kepada Allah SWT. Jadikanlah Al-Qur'an sebagai teman hidup kalian dalam melangkah.

Terima kasih kepada kakak (Hastri) dan kedua adik (Sentot & Maesa) saya serta keluarga besar *Alas Tuwo Family* dan keluarga besar

Sagiman Crew yang telah memberikan dukungan penuh juga mendoakan kelancaran proses pembuatan buku.

Terima kasih kepada pasien-pasien serta keluarga pasien saya yang bercerita. Masalah dalam kehidupan kalian telah menginspirasi buku ini. Juga dari kalian semua saya banyak belajar tentang kehidupan yang tidak bisa saya dapatkan dalam ilmu pendidikan saya.

Terima kasih saya kepada *Coach* David MinG, Surya Kresnanda, dan Prof. Wahyudi, yang dengan gaya serta cara melatih dalam ikut Book Writing Camp. *Support* kalian sangat luar biasa.

Terima kasih kepada teman-teman saya dalam Book writing Camp 16 yang selalu hangat dan selalu mendukung dalam tiap tugas, *sedulur sak lawase*. Kepada Tim Penerbit Litera Mediatama yang telah mempercantik serta mempermanis buku saya.

Terakhir, terima kasih kepada jajaran Direksi RSUP Dr. Kariadi Semarang, teman-teman kantor, dan sahabat-sahabat saya, para psikiater di Semarang. Nama yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu atas dukungan dalam menulis buku ini. Juga tokoh-tokoh dalam memberikan testimoni terhadap buku saya.

Semoga semua yang saya tulis dalam buku ini bisa mengalirkan kebaikan dan manfaat. Terima kasih banyak.

Jazakumullahu khairan katsiraa.

Penulis

Refleksi

Kehidupan sebenarnya perlu kepekaan. Menerka-nerka adakah tanda seperti rambu-rambu di sekitar lingkungan. Jika ada, kehidupan bisa diibaratkan sebagai sebuah perjalanan. Ada permulaannya, mulai dari membawa perbekalan, waktu yang menyertai, persinggahan, dan ada sesuatu yang dipikirkan ke depan sebagai tujuan sehingga orang yang dalam perjalanan seyogianya berpikir bagaimana mencapai tujuannya itu.

Bekal apa yang perlu dipersiapkan?

Pasti cepat atau lambat akan ada saat di mana orang harus mengakhiri perjalanannya. Dalam menapaki perjalanan, ada juga peluang dan kesempatan yang sama. Tanpa terkecuali tertempa oleh godaan.

Alhasil, mampukah menangkis godaan atau bahkan terlena dan terjerumus oleh godaan? Artinya, godaan adalah yang akan membelokkan arah lurus perjalanan. Akan ada pahala atas kebaikan yang dilakukan saat menyertai perjalanannya. Ataupun hukuman dari segala keburukan menuruti godaan jelek.

Kehidupan yang bertujuan hidup adalah sebuah perencanaan untuk kehidupannya pada hari ini, esok, sebulan ke depan, setahun ke depan, bahkan beberapa tahun mendatang. Tujuan hidup orang akan berbeda satu sama lain karena memiliki arah berbeda. Tujuan hidup juga merupakan proses menetapkan identitas diri yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki tujuan hidup adalah mereka yang memiliki identitas diri yang kuat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, individu yang telah mengetahui tujuan hidupnya secara jelas dianggap telah memenuhi kriteria utama dalam menuju kebahagiaan hidup. Nyatanya, tidak semua orang yang sudah mengenal tujuan hidupnya bisa mencapai kebahagiaan yang hakiki secara mudah. Bahkan, tidak sedikit orang yang pada akhirnya menekan hidup mereka hanya karena terlalu ambisius dengan tujuan hidup yang mereka miliki.

Selain itu, banyak orang yang berbondong-bondong untuk membaca tujuan hidup atau yang sering disebut *quotes*. *Quotes* atau buku-buku yang dapat mengarahkan pada keyakinan tujuan hidup masing-masing, yang mungkin selama ini diinginkan. Setelah itu, mencoba mencari tahu untuk apa manusia hidup, apa tujuan hidup manusia, dan apa tujuan hidup kita.

Salah satu contoh tujuan hidup diri sendiri adalah berupa cita-cita ingin menjadi seorang *direktur perusahaan* dalam lima tahun ke depan. Itu bagus,hiduplah dengan tujuan yang terarah. Meskipun orang-orang

yang memiliki tujuan hidup belum tentu akan merasakan kebahagiaan (bahkan, kebanyakan merasa tertekan).

Namun, setidaknya tujuan hidup akan membuat hidup kita semakin terbakar dengan semangat. Selalu menekankan keyakinan optimis. Perlu diingat bahwa tujuan hidup bukanlah suatu alat untuk membuat kita bahagia. Namun, **tujuan hidup adalah sesuatu yang bermanfaat, terhormat, berbelas kasih, dan menjadikan suatu perbedaan apakah kita hanya sekadar hidup atau telah menjalani kehidupan dengan sebaik mungkin.**

Namun, jika dihadapkan pada pertanyaan, “Apa tujuan hidupmu?”, banyak orang masih kebingungan untuk menjawabnya. Pada akhirnya, orang yang tidak mengetahui tujuan hidupnya akan bimbang tanpa arah dan tidak bahagia.

Tujuan hidup manusia adalah hal mendasar. Setiap orang harus memiliki tujuan hidup, sekecil apa pun itu. Meski begitu, tidak jarang orang yang kebingungan mencari tujuan hidup dan pada akhirnya menjalani hidup hanya ala kadarnya saja. Alhasil, mereka tidak menemukan kebahagiaannya sendiri.

Tujuan sering kali berubah seiring terjadinya berbagai peristiwa dalam kehidupan. Berusahalah mempertimbangkan kembali tujuanmu secara sadar dan teratur. Alih-alih secara tidak sadar ingin mencapai tujuan yang pernah ada dalam pemikiran, tentukan dulu tujuanmu beberapa tahun yang lalu. Revisi adalah hal yang wajar.

Menjalani kehidupan tanpa tujuan hidup, tidak sedikit orang yang merasa putus asa karena tidak dapat memetakan tujuan hidup secara jelas dan gamblang. Orang-orang yang berputus asa merasa lelah dengan pahit hingga getirnya kehidupan, tetapi tidak memiliki pemicu untuk bangkit—tujuan hidup. Dengan memiliki tujuan hidup, saat merasa lelah, tetapi sadar ada tujuan hidup yang belum tercapai, menjadi terpicu untuk bangkit dan terus berusaha meraih tujuan hidup tersebut.

Adanya tujuan dapat membantu memahami cara menjalani kehidupan dengan lebih terarah. Sangat kecil peluangnya, meminimalkan salah jalan apabila sudah menemukan tujuan hidup. Sebab sedari awal, tujuan hidup sudah tahu apa sesungguhnya yang ingin diraih dalam waktu singkat di bumi ini. Tidak tahu menjalani hidup panjang atau singkat sesuai takdir.

Perjalanan hidup yang panjang, penuh peluh, dan ujian. Maka dari itu, untuk menemukan tujuan hidup, harus menyelami hati nurani dan bertanya kepadanya, apa yang ingin dijalani dan lakukan dalam hidup ini. Sayangnya, di zaman sekarang, hal itu sulit dilakukan orang yang seharusnya. Menjalani kehidupan tidak meluangkan waktu untuk berefleksi diri, merenung, dan berkontemplasi agar makin memahami dan mengenal diri.

Bahkan, saking banyaknya pilihan dalam kehidupan ini membuat manusia kerap dilanda kecemasan. Tujuan kehidupannya bercabang-cabang. Sering kali kecemasan itu dijawab dengan semata tidak

memilih (padahal dengan tidak memilih itu juga sebuah pilihan) atau memilih, tetapi menyesuaikan kehidupan dirinya. Semua itu tetap tidak menyelesaikan kecemasan tadi.

Cemas adalah salah satu faktor yang membuat hidup seseorang tidak bahagia, juga kurangnya pengetahuan akan apa yang sesungguhnya mereka inginkan dalam hidup. Jika saat ini merasa kurang bahagia atau hidup terasa kurang terpenuhi, kemungkinan besar perlu kembali mengevaluasi tujuan hidup. Proses ini memang sulit dan menantang, terutama karena saat melakukannya mungkin akan menyadari bahwa selama ini hidup berjalan *di jalur yang salah*, tetapi sangat penting untuk dilakukan.

Ingat, hidup memang hanya terjadi satu kali, tetapi jika dijalani dengan benar dan bahagia, satu kali pun cukup. Tidak bisa dimungkiri bahwa tujuan hidup setiap orang itu berbeda-beda, seperti berpendidikan tinggi, karier yang bagus, keluarga yang bahagia, dan sebagainya. Namun, apa pun tujuannya, kita harus mengenal diri sendiri dan mengetahui tujuan hidup tersebut. Ada asal, bisa jadi mengenal dan memahami diri sendiri bisa menjadi titik awal untuk mencapai tujuan hidup.

Perjalanan kehidupan yang dirasa panjang ini akan menimbulkan kejenuhan dalam menjalani hidup. Sangat mungkin terjadi jika tidak mengenal diri sendiri. Dari mengenal diri sendiri maka akan memahami proses mengelola diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup. Kenapa seseorang merasakan hidup yang dijalannya terasa berat? Karena tujuan hidupnya tidak jelas. Tidak memiliki target yang jelas sehingga hidupnya seperti tidak terarah.

Kehidupan tidak selalu sesuai dengan yang diharapkan. Banyak cobaan dan rintangan yang membuat hati serta jiwa merasa lelah juga kadang ingin menyerah. Tidak sedikit orang yang berkata bahwa hidup sebagai manusia harus memiliki tujuan. Jika memiliki tujuan hidup, seseorang akan dapat menjalani kehidupan secara lebih teratur. Sebaliknya, jika tidak memiliki tujuan hidup, kemungkinan dapat menjalankan hidup yang kurang teratur.

Apakah memiliki tujuan hidup yang jelas merupakan suatu hal yang penting?

Mengapa tujuan hidup itu penting?

Jika pernah terasa memiliki renungan yang sama seperti apa yang tertulis di atas, mungkin penjelasan di bawah ini dapat membantu untuk memberikan sedikit *insight* mengenai penting atau tidaknya memiliki tujuan hidup.

Orang dengan tingkat harapan optimisnya tinggi cenderung hidup lebih lama. Kebahagiaan atau kepuasan yang dicapai melalui aktualisasi diri dan ketika seseorang memiliki tujuan yang bermakna dalam hidupnya. Perasaan memiliki tujuan hidup memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan seseorang. Seseorang dengan tujuan hidup jelas dapat menghasilkan lebih banyak nilai positif dibanding orang yang merasa bahwa pekerjaan mereka tidak memiliki makna tertentu yang jelas.

Tujuan hidup memanglah merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki. Jika memiliki tujuan hidup, manfaatnya juga akan dapat dirasakan sendiri dan sangat menguntungkan bagi diri sendiri. Lantas, bagaimana caranya untuk mencari atau menentukan tujuan hidup jika merasa belum memiliki satu tujuan sama sekali?

Bisa memulai dengan *talent* diri sendiri, yaitu membantu orang lain tanpa mengharapkan balasan apa pun. Bantuan yang diberi dapat berbentuk kegiatan *volunteer*, sumbangan, hingga perbuatan baik lainnya kepada orang-orang di sekitar. Kelilingilah diri kita dengan orang-orang yang positif. Orang lain yang membuat diri sendiri mengalami perubahan yang positif dan kita bisa mendapatkan inspirasi dari mereka.

Memulai percakapan dengan orang asing. Memang pada awalnya, memulai percakapan dengan orang asing terasa sulit dan canggung. Namun, dengan begitu dapat memperluas perspektif dan memperoleh peluang yang mungkin tidak pernah terpikirkan oleh diri sendiri. Perhatikan hal-hal apa saja yang menyenangkan bagi diri sendiri karena hal-hal tersebut dapat membantu mengidentifikasi tujuan hidup.

Identifikasi tujuan hidup sebenarnya bisa dimulai dari sejak dini. Coba telaah kalimat berikut. "Dik, kalau sudah besar nanti, pengen jadi apa?" Ringkas, jelas, gampang, tetapi penuh makna. Pertanyaan itu pasti ditanyakan oleh hampir seluruh orang tua di dunia ini kepada anak-anaknya. Jawaban dari setiap anak juga akan macam-macam. Ada yang ingin menjadi dokter, arsitek, polisi, hingga menjadi astronot.

Mayoritas apa yang mereka cita-citakan pada waktu kecil akan berubah seiring berjalannya waktu. Hal ini karena seiring perjalanan

kehidupan, anak akan menemukan banyak hal menarik yang membuat mereka jatuh cinta, baik dari lingkungan rumah, sekolah, sampai pada apa yang terlihat melalui lingkungan, kawan, maupun media. Meskipun jawaban bisa berubah dari kenyataan hidup nantinya, tetapi makna yang luar biasa dari pertanyaan tersebut akanlah tetap sama, yaitu tujuan hidup.

Apakah harapan tujuan hidup yang ingin
dicapai merupakan cita-cita yang tertanam
di dalam diri mendalam, baik secara sadar
ataupun bawah sadar?

Besar kecil cita-cita itu bukan berarti menjadi acuan bahwa tujuan hidup bernilai rendah atau tinggi. Semua tujuan hidup adalah baik ketika melakukan hal tersebut untuk hal yang mulia. Tujuan dari tujuan hidup yang sebenarnya adalah bagaimana menjadikan nilai hidup bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Ada pepatah bijak yang berkata bahwa *lebih baik melepaskan anak panah yang memiliki target meskipun meleset daripada melepaskan anak panah tanpa memiliki target.*

Walaupun pertanyaan mengenai apa cita-cita terlihat sangat sepele, tetapi pada dasarnya banyak di antara kita masih bertanya-tanya mengenai cita-cita dan tujuan hidup di usia lanjut hingga akhir hayat. Coba renungkan, sama tidak dengan kalimat selanjutnya ini.

Saya juga dulu pernah mengalami kebingungan yang luar biasa ketika lulus SMA. Hal ini karena saya tidak tahu akan cita-cita saya, potensi diri, dan karier apa yang harus saya tekuni nantinya. Padahal saat itu, saya harus memilih jurusan kuliah di kampus. Kebingungan ini ternyata tidak hanya terjadi pada saya, tetapi juga terjadi pada teman-teman saya juga.

Alhasil, banyak dari kita yang ikut-ikutan dengan temannya untuk memilih jurusan kuliah. Akhirnya, banyak juga yang lulus dengan hati yang setengah-setengah, pindah jurusan, dan juga berhenti di tengah jalan. Untungnya, saya memutuskan untuk keluar dari belenggu kebingungan tersebut dan akhirnya berhasil menemukan potensi diri saya, yang akhirnya menjadi mata pencarian saya sekarang.

Walaupun demikian, jika saya berpikir kembali, kebingungan tersebut tidak seharusnya terjadi dan dapat diantisipasi apabila saya mengenal cita-cita dan potensi di dalam diri saya sejak awal.

Bagaimana jika saya tidak berhasil keluar dari belenggu pada saat itu?

Tujuan hidup sangatlah penting karena itu merupakan tujuan ke mana hidup kita nantinya, ibarat kapal akan berlayar. akan berlayar. Kapal yang berlayar tanpa tujuan akan kandas diterpa badai. Bukan karena kapal itu jelek dan rapuh, tetapi karena tujuan yang tidak jelas

yang membuat kapal itu terombang-ambing terlalu lama di samudera yang luas.

Ketika memiliki tujuan hidup yang jelas dan strategi untuk meraih tujuan hidup sudah di tangan dengan akurat maka akan semakin dekat dengan kesuksesan hidup. Tidak akan membuang waktu berlama-lama untuk mempertanyakan tujuan hidup. Ketahuilah bahwa banyak manusia yang tidak mengetahui tujuan hidupnya sampai akhir hayatnya. Bukan karena tidak memiliki talenta di dalam dirinya, tetapi karena membiarkan dirinya tidak menemukan talenta tersebut.

Waktu bagaikan tali yang kapan saja bisa terputus. Oleh karena itu, gunakanlah sebaik-baiknya untuk sampai ke puncak agar tidak menjadi orang yang merugi. Masalahnya adalah diri ini sering berpikir bahwa masih punya banyak waktu untuk mengarungi hidup. Alhasil, terjadi tindakan menunda-nunda apa yang harus segera dikerjakan, termasuk dengan setiap masalah cita-cita.

Ketahuilah bahwa semakin lama hal tertunda, semakin lama juga jauh dari nilai tujuan hidup. Semakin jauh dari tujuan hidup, semakin berkurang juga kualitas nilai kehidupan yang terlewat. Semakin rendahnya kualitas hidup, semakin sering menyalahkan orang lain atas kurang rasa kehidupan yang dijalani.

Kadang kesuksesan tidak datang karena diri sendiri tidak siap untuk menerima kesuksesan tersebut. Kegagalan hidup terbesar bukanlah karena tindakan orang lain terhadap diri kita, tetapi karena diri kita sendiri tidak memiliki tujuan hidup yang cukup jelas, strategi dan langkah

yang akurat, serta semangat tanpa menyerah untuk berjuang meraih kesuksesan. Nilai tujuan hidup sebagian besar manusia adalah memiliki kehidupan yang sukses. Karena dengan kesuksesan maka hidupmu bisa lebih terjamin dan mendatangkan kebahagiaan.

Namun, untuk meraihnya bukanlah hal yang mudah. Perlu adanya perjuangan, kesabaran, dan keikhlasan untuk bisa meraih kesuksesan sesuai dengan yang kamu harapkan. Nah, bagi seseorang yang mengejar kesuksesan dengan penuh perjuangan maka di saat itulah perasaan bangkit akan sangat menghargai betapa berharganya sebuah rangkaian proses dan pengalaman yang sudah didapatkan. Karena di dalam proses, ada berbagai tantangan yang menghadang dan harus siap untuk dihadapi.

Tantanganlah yang akan dihadapi dan dijalani. Itulah yang nantinya akan menjadikan pendalaman nilai sebagai pribadi yang lebih bijak dan dewasa untuk menyelesaikan suatu permasalahan dan menemukan solusi yang tepat. Semua keringat dan lelah juga akan terbayar lunas saat kesuksesan itu sudah diraih. Bahkan, hati dan jiwa akan terasa menjadi orang yang sangat menghargai pencapaian tersebut karena sudah berjuang dan tahu bagaimana pahit dan manisnya.

Dalam menggapai tujuan hidup ataupun keinginan dan cita-cita, tentunya harus dengan perjuangan yang tidak hanya sebentar. Akan tetapi, ada beberapa tahap yang harus dijalani. Bahkan, kegagalan dalam usaha itu harus dijalani agar semakin tahu jalan yang salah dan lebih memilih jalan yang benar. Tidak ada kesuksesan yang tanpa proses.

Kesuksesan selalu saja dibayar dengan proses. Karena bayaran proses untuk kesuksesan adalah fondasi yang amat kokoh demi menggapai kesuksesan yang sesungguhnya. Kesuksesan tidaklah dilalui dengan instan, tetapi memerlukan proses yang panjang. Dari proses itulah, orang akan belajar semuanya dari satu tahap ke tahap selanjutnya, *step by step* sehingga ia mempunyai fondasi yang kuat untuk menopang kesuksesannya tersebut. Akan banyak ujian yang harus dilewati untuk mencapai kesuksesan yang sesungguhnya.

Jadi, jangan sampai sukses yang cepat membuat berpuas diri, malas, gampang menyerah, bahkan takabur, sehingga tidak bisa mewujudkan sukses-sukses berikutnya. Jangan menyerah, jangan pernah takut gagal, semua orang pasti pernah mengalami yang namanya kegagalan. Jangan jadikan kegagalan itu sebagai kesalahan, tetapi jadikanlah kegagalan itu sebagai jalan menuju kasta kesuksesan.

Di samping itu, jangan terburu-buru karena semua ada waktunya. Di dunia ini tidak ada yang instan, semua membutuhkan proses dan waktu. Semua membutuhkan langkah demi langkah. Semua ada porsinya masing-masing. Semakin berat perjuangan yang dilalui maka semakin berkualitas hasil yang didapatkan. Maka dari itu, terus lakukan upaya perbaikan dan teruslah berusaha sedikit demi sedikit sampai tercapai.

*Apakah ini menjadi jalan teratas proses life
cycle hidup manusia?*

Menjadi sukses adalah cita-cita setiap manusia. Selama ini, sukses diartikan sebagai bukti pencapaian seseorang dalam mengejar karier, pendidikan, dan lain sebagainya sehingga hidupnya menjadi makmur atau berkecukupan. Idealnya, sukses itu bisa mencapai apa saja yang diinginkan. **Banyak orang yang mengartikan kesuksesan pada kehidupan di dunia ini hanya berdasarkan pada pangkat yang tinggi, jabatan dan kedudukan yang bagus, menjadi manajer, pengusaha, dan lain-lain.**

Ada juga orang yang mengartikan sebuah kesuksesan jika sudah memiliki tabungan yang banyak. Jika seseorang memiliki harta yang banyak, tetapi di kemudian hari habis dan jatuh miskin, kemudian orang tersebut akan memiliki label "pernah kaya dan sukses, tetapi sekarang jatuh miskin." Begitu pula dengan orang yang memiliki pangkat dan jabatan yang tinggi. Apabila tiba waktu pensiun maka suksesnya akan hilang dan selesai.

Konsep sukses yang mendapatkan derajat kemuliaan di hadapan Allah dalam QS At-Taubah:20 sebagai berikut.

"Orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad di jalan Allah dengan harta, benda, dan diri mereka adalah lebih tinggi derajatnya di sisi Allah; dan itulah orang-orang yang mendapat kemenangan."

Kesuksesan hidup tidak hanya diukur oleh capaian duniawi semata, seperti berderetnya gelar akademik, menterengnya karier, atau melimpahnya penghasilan. Kesuksesan sejati diraih jika seluruh capaian itu memberi manfaat bagi orang lain sehingga mengalirkan pahala jariah dan kelak saat menutup usia dalam keadaan *khusnul khatimah*. Hal ini penting dipahami agar umur yang Allah berikan kepada manusia tidak sia-sia, tetapi justru memberikan banyak kebermanfaatan bagi diri sendiri dan sesama.

Kunci sukses adalah iman. Iman adalah fondasi dalam beramal salih sebab Allah hanya akan menerima amal salih makhluk yang beriman kepada-Nya. Kemampuan beramal salih inilah yang dapat dikatakan sebagai kesuksesan dunia dan akhirat.

Hadis Nabi Muhammad yang banyak dikenal umat muslim:

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia.”

Hadis tersebut merupakan landasan pokok bagi manusia untuk menyikapi kesuksesan yang telah dimiliki. Sejatinya, semakin tinggi kesuksesan yang diraih, semakin besar pula tanggung jawab dan kebermanfaatan yang dilakukan. Semakin tinggi gelar pendidikan dan ilmu yang diperoleh, semakin besar amanah untuk menyampaikannya kepada orang lain. Semakin banyak kekayaan yang didapat, semakin banyak zakat mal dan sedekah yang harus dikeluarkan untuk orang lain. Semakin tinggi jabatan, semakin besar tanggung jawab dan amanah untuk membantu serta menyejahterakan rakyatnya.



1.

**Lebih
Dekat
dengan
Gangguan
Jiwa**

Sebelum mulai membaca, apa yang kamu ketahui tentang kesehatan jiwa dan gangguan kejiwaan?

.....
.....

Lantas, coba sebutkan setahu kamu apa saja macam-macam gangguan kejiwaan itu!

.....

Pernahkah kamu pergi ke psikiater dan apa yang membawamu menemui psikiater?

.....

Mengenal Kesehatan dan Gangguan Kejiwaan

Jiwa banyak menyimpan rahasia dan misteri. Hati dan jiwa manusia sulit dikenali. Bisa jadi tidak ada kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri.

Tepat seperti ungkapan orang-orang bijak, *musuh kita adalah diri sendiri*. Apa yang harus dilakukan untuk mengembalikan kekuatan menguasai diri sendiri? Jawabannya sama dengan jawaban atas pertanyaan apa yang harus kita lakukan ketika berhadapan dengan musuh, yaitu tidak ada jalan lain kecuali dihadapi.

Dalam beberapa sisi, perang melawan batin bahkan jauh lebih hebat dibanding perang yang dapat dilihat, ataupun diidentifikasi lewat akal dan penglihatan. Alasannya, medan perangnya ada dalam diri kita sendiri. Serangan, tikaman, dan ledakannya bisa terjadi dalam diri sendiri pada setiap waktu serta bisa bertubi-tubi. Walaupun tidak terdengar dentumannya, tetapi akibatnya sangat berbahaya. Kegagalan mengalahkan musuh batinnya sendiri.

Kesehatan ini bukan hanya tentang apa yang dimakan, tetapi tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan juga. Terkadang, untuk mencapai itu semua dan menerima semua masalah, seseorang membutuhkan proses serta waktu yang lama. Namun, ada seorang individu yang dengan waktu cepat bisa langsung *accept* alias menerima dan menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas.

Kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan, salah satunya adalah kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014 Pasal 1 merupakan kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Pengertian kesehatan jiwa

Kesehatan jiwa menurut World Health Organization (WHO) adalah ketika seseorang merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

WHO juga mengatakan terdapat empat kriteria yang harus dipenuhi agar seseorang dapat dikatakan memiliki jiwa yang sehat. Pertama, yang bersangkutan dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari dirinya atau mengetahui potensi diri. Kedua, yang bersangkutan mampu mengatasi konflik dalam hidupnya. Tidak apa-apa jika tidak bisa menyelesaikan masalah secara langsung, tetapi yang bersangkutan mempunyai kesadaran akan dirinya, mampu atau tidak menyelesaikan masalah tersebut. Jika tidak bisa, dia akan meminta tolong kepada orang lain. Jika seseorang dapat berlaku seperti itu, berarti dia mempunyai jiwa yang sehat.

Ketiga adalah ketika yang bersangkutan dapat berlaku produktif dan bermanfaat bagi dirinya sendiri serta orang lain. Begitu juga yang terakhir (keempat), mempunyai peran aktif dalam komunitas atau

lingkungannya. Jika satu dari kriteria tersebut tidak terpenuhi, orang tersebut bisa dikategorikan (sebagai) orang dengan masalah kejiwaan atau orang dengan gangguan jiwa. Jadi, empat komponen itu harus terpenuhi semua

Menurut Karl Menninger, individu yang sehat jiwanya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Pieper dan Uden (2006) mengatakan bahwa kesehatan jiwa adalah suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan juga kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Banyak pandangan yang salah tentang kesehatan jiwa. *Pertama*, ada anggapan bahwa masalah kesehatan jiwa berarti mempunyai gangguan jiwa dan mempunyai gangguan jiwa berarti “gila”. Masyarakat menganggap hal ini kemungkinan dikarenakan gangguan jiwa berarti membahayakan. Padahal tidak semua yang memiliki gangguan jiwa tidak bisa mengontrol diri atau menyakiti orang lain. *Kedua*, memandang masalah kesehatan jiwa merupakan hal yang tidak terlalu penting dan menganggapnya sebagai kesalahan diri sendiri. Contoh yang mungkin pernah kita dengar, yaitu kurang iman, kurang bersyukur, atau lebay.

Ketiga, dianggap sebagai kelemahan sehingga malu untuk meminta bantuan. Pandangan-pandangan seperti itu membuat orang-orang menjadi malas untuk terbuka akan kesehatan jiwa. Orang-orang jadi malu untuk mengakui permasalahan kesehatan jiwa yang mereka miliki sehingga juga malu untuk pergi ke psikolog atau psikiater.

Beberapa ahli mengatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian penting terhadap terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang produktif dan sekaligus merupakan aset bangsa yang berharga. Untuk itu, menjaga kesehatan jiwa seluruh masyarakat Indonesia merupakan tugas semua pihak. Keluarga sebagai unit terkecil masyarakat harus mampu menjadi garda terdepan yang berperan dalam menjaga kesehatan jiwa anggota keluarganya. Selain itu, keluarga juga menjadi pihak yang memberikan pertolongan pertama psikologis apabila timbul gejala-gejala yang mengarah pada masalah kesehatan jiwa.

Gangguan kejiwaan

Dalam panduan klasifikasi, gangguan mental atau yang lebih umum dikenal dengan gangguan jiwa dikonseptualisasikan sebagai suatu perilaku klinis yang signifikan. Ada juga yang menyebut sebagai pola atau sindrom psikologis yang ditemukan pada seseorang. Gangguan ini terkait dengan tekanan yang sedang terjadi (misalnya, gejala sakit) atau disabilitas yang dimiliki (misalnya, kerusakan fungsi satu atau beberapa area penting), dan/atau dengan peningkatan risiko (American Psychiatric Association, 2000).

Saat ini, gangguan jiwa didefinisikan dan ditangani sebagai masalah medis. Gangguan jiwa menurut Depkes RI (2010) adalah suatu

perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa yang menimbulkan penderitaan terhadap individu sehingga muncul hambatan dalam melaksanakan peran sosial. Pengertian yang lain mengenai gangguan jiwa adalah sekelompok gejala yang ditandai dengan perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang yang menimbulkan *hendaya*/disfungsi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Gangguan jiwa atau *mental illness* juga disebut sebagai kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain. Kesulitan di sini karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Sementara menurut Stuart (2007), gangguan jiwa merupakan manifestasi dari bentuk penyimpangan perilaku akibat adanya distorsi emosi sehingga ditentukan ketidakwajaran dalam bertindak laku. Hal ini terjadi karena menurunnya semua fungsi kejiwaan.

Selain itu, gangguan jiwa juga disebut sebagai gangguan yang mengenai satu atau lebih fungsi jiwa. Gangguan jiwa ini mengganggu otak yang ditandai oleh terganggunya emosi, proses berpikir, perilaku, dan persepsi (penangkapan pancaindra). Gangguan jiwa ini menimbulkan stres dan penderitaan bagi penderita serta keluarganya.

Gangguan jiwa dapat mengenai siapa saja dengan tingkatan ringan sampai sangat berat. Dikatakan 1 dari 4 orang memiliki risiko terkena gangguan jiwa untuk semua tingkatan usia dari berbagai latar belakang kehidupan. Mereka yang mengalami gangguan jiwa akan mengalami perubahan dalam pikiran, perasaan, dan perilakunya sehingga dapat

mengganggu pekerjaan, aktivitas sehari-hari, dan pola relasi dengan orang lain. Intinya, gangguan jiwa dapat mengganggu fungsi dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari

Gangguan jiwa memiliki berbagai macam penyebab. Penyebab gangguan jiwa dapat bersumber dari hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan, seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan dan sebagainya. Selain itu, ada pula gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor organik, kelainan saraf, dan gangguan pada otak (Sutejo, 2017). Gejala utama atau gejala yang paling menonjol pada gangguan jiwa terdapat pada unsur kejiwaan, tetapi penyebab utamanya mungkin dari badan (*somatogenik*), lingkungan sosial (*sosiogenik*), ataupun psikis (psikogenik) (Maramis, 2010). Biasanya, tidak terdapat penyebab tunggal, tetapi beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur itu yang saling memengaruhi atau kebetulan terjadi bersamaan, hingga timbullah gangguan badan ataupun gangguan jiwa.

Macam-Macam Gangguan Kejiwaan

Sebelum membahas macam-macam gangguan kejiwaan, sebelumnya perlu kiranya mengetahui tentang psikiater. Psikiater adalah seorang dokter spesialis yang mendalami ilmu kesehatan jiwa. Sejatinya, seorang psikiater itu telaten kepada pasiennya karena harus menggali sebanyak-banyaknya informasi pasien serta lingkungannya, baik itu keluarga dekat atau teman-teman dekat pasien. Penggalan informasi ini dilakukan

guna menentukan jenis perawatan yang akan dijalani pasien, termasuk pengobatan yang cocok untuk pasien. Cobalah raba dan rasakan diri kita, apakah ada sesuatu yang tidak biasa. Jangan segan-segan untuk bertemu psikiater yang bisa juga sebagai teman curhat.

Psikiater dapat ditemui di berbagai tempat, termasuk unit perawatan pada rumah sakit negeri maupun swasta, praktik umum, penjara, universitas, serta praktik pribadi. Para psikiater ini bekerja bersama-sama dengan psikolog klinis, perawat kejiwaan, terapis kejiwaan, terapis okupasi, dan pekerja sosial dalam merawat pasien gangguan jiwa.

Terdapat lebih dari 200 penyakit kejiwaan, tetapi jenis yang paling umum yang dirawat psikiater adalah gangguan suasana hati atau afektif. **Kondisi gangguan kejiwaan ini adalah keadaan di mana penderita menjadi sangat sedih dan tidak tertarik dengan kehidupan sehari-hari, bahagia berlebihan, atau memiliki suasana hati yang cepat berubah di antara keduanya.**

Berikut ini ada beberapa macam gangguan kejiwaan yang sering dialami manusia.

a. Gangguan bipolar dan depresi

Dua gangguan suasana hati yang paling umum ditemukan.

b. Gangguan kegelisahan

Kondisi ini ditandai dengan perasaan gugup berlebihan yang tecermin dalam kehidupan sehari-hari.

c. Gangguan makan

Gangguan kejiwaan yang melibatkan perilaku, emosi, dan sikap terhadap makanan dan/atau berat badan, termasuk anoreksia nervosa dan bulimia.

d. Gangguan kepribadian

Penyakit kejiwaan dan masalah perilaku yang berakibat pada keanehan perilaku yang mengganggu kehidupan dan sosialisasi sehari-hari.

e. Kecanduan dan gangguan kontrol diri

Penyakit kejiwaan di mana pasien tidak mampu bertahan atas dorongan atau tindakan yang membahayakan diri mereka dan orang lain, termasuk penyalahgunaan obat-obatan, alkohol, serta berjudi.

f. Gangguan psikotik

Jenis penyakit jiwa yang melibatkan waham dan halusinasi, seperti skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan kepribadian, depresi, *anxiety*, obsesi kompulsif, dll.

g. Gangguan obsesif kompulsif (OCD)

Obsessive-compulsive disorder (OCD) adalah orang yang memiliki pikiran dan dorongan yang tidak dapat dikendalikan serta berulang (obsesi), juga perilaku (paksaan) kompulsif.

h. Gangguan stres pascatrauma (PTSD)

Gangguan jiwa dan masalah jiwa dapat menyerang siapa pun dan kapan pun. Beberapa orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) maupun orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) akan berjuang dengan kesehatan mental selama bertahun-tahun, sedangkan yang lain mungkin harus selalu mengelola gejala atas kondisi mereka.



Perlu diketahui, ODMK adalah singkatan dari orang dengan masalah kejiwaan. ODMK adalah orang yang belum sakit. Mereka hanya baru mengalami masalah yang berpotensi menyebabkan gangguan jiwa. Intinya, ODMK adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan kualitas hidup, hingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa. Jadi, misalnya dia pernah mengalami kekerasan. Korban banjir, korban tsunami, korban gempa adalah orang-orang yang menyimpan trauma. Seperti pengungsi dan sebagainya, mereka tidak sakit, tetapi mereka menyimpan masalah (trauma).

Contoh kelompok termasuk ODMK lainnya adalah penyandang disabilitas yang hidup di lingkungan yang sering dikucilkan dan dirundung. Misalnya, pekerja yang mendapat tekanan terlalu parah dari atasan, istri mendapatkan kekerasan emosional, remaja mengalami *bullying*, atau pekerja seks yang tidak nyaman dengan pekerjaannya. Bahkan, penderita gangguan jiwa yang sudah remisi atau sembuh, tetapi kembali hidup dalam masyarakat juga termasuk ODMK.

Sementara ODGJ adalah singkatan dari orang dengan gangguan jiwa. ODGJ adalah kelompok orang yang sudah didiagnosis gangguan jiwa, seperti bipolar disorder, skizofrenia, dan lainnya. Namun, bahwa orang yang didiagnosis ODGJ bukan berarti *orang gila*. Cara diagnosis ODGJ sendiri berbeda dengan ODMK. ODMK belum memenuhi kriteria diagnosis ODGJ. Kriteria diagnosis ini ada pedomannya.

Dengan kata lain, seseorang bisa dikatakan gangguan jiwa jika orang tersebut memenuhi kriteria pada pedoman, namanya pedoman diagnosis gangguan jiwa. Misalnya, depresi ada tanda-tanda mayor dan ada tanda-tanda minor, Skizofrenia juga ada kriteria dan pedoman tersendiri. Secara detail, jumlah angka gangguan mental di Indonesia sesuai dengan jenis-jenisnya, masih belum lengkap. Namun di Indonesia, angka ODMK atau gangguan jiwa ringan mencapai 6%. Enam persen itu kurang lebih 14 juta orang di Indonesia. Jadi, ada kurang lebih 14 juta orang Indonesia yang mengalami masalah mental emosional. Sementara itu, penderita ODGJ atau kelompok yang mengalami masalah gangguan jiwa berat dan psikotis di Indonesia mencapai 1,4 per mil atau per 1.000.

Karakteristik ODGJ

Afek datar, *apathy*, dan perasaan aneh dapat bermanifestasi sebagai ide ironis yang kreatif, ide di luar aturan, pengenalan diri sendiri, serta dislokasi ruang dan waktu. Gejala psikotik juga bisa mengganggu pekerjaan kreatif. Hal ini mungkin merupakan alasan mengapa orang dengan skizofrenia cenderung memiliki aktivitas kreatif yang sifatnya sampingan saja, seperti puisi dan fotografi.

Kreativitas merupakan kelebihan yang dapat hadir bersama risiko masalah kejiwaan. Oleh karena itu, eksplorasi terhadap seni juga dapat meningkatkan kondisi suasana hati. Akan tetapi, ketidakpastian yang ada pada pekerjaan bidang kreatif dapat memperburuk gejala gangguan kejiwaan. Akibatnya, kekreatifan ini malah kadang membuat seseorang terdorong untuk menyalahgunakan zat terlarang.

Selain itu, pola tidur tidak teratur dan jadwal kegiatan yang padat dapat mengganggu kestabilan kondisi kejiwaan. Gangguan *mood* sendiri dapat berhubungan dengan peningkatan reaktivitas. Kesuksesan dapat memicu mania, tetapi terdapat perasaan frustrasi berlebihan saat tujuan gagal tercapai.

Gejala Gangguan Jiwa

Penderita masalah kesehatan jiwa dibagi menjadi dua jenis, yaitu orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) dan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Menurut UU Nomor 18 Tahun 2014 Pasal 1 ayat 2 bahwa orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) adalah orang yang mempunyai

masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko gangguan jiwa. Orang dengan masalah kejiwaan dapat diartikan belum mengalami gangguan jiwa, tetapi memiliki risiko yang besar untuk menjadi gangguan jiwa. Orang yang memiliki risiko gangguan jiwa berpotensi akan mengalami gangguan jiwa.

Sementara menurut UU Nomor 18 Tahun 2014 Pasal 1 ayat 3, orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi sebagai manusia. **Ciri-ciri orang yang memiliki risiko gangguan jiwa berbeda dengan orang yang telah mengalami gangguan jiwa.**

Gangguan kejiwaan memiliki hubungan yang rumit dengan kreativitas. Beberapa gejala ringan sampai sedang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif, memecahkan masalah, produktivitas, dan mengenali lingkungan. Namun, perasaan bingung, depresi, mania, perilaku *bizar*, dan isolasi sosial dapat menjadi penghalang.

Pada umumnya, orang yang mengalami gangguan jiwa dapat dikenali dari beberapa gejala sebagai berikut.

- a. Mengalami perubahan *mood* yang sangat drastis, misalnya dari sangat sedih menjadi sangat gembira, atau sebaliknya, dalam waktu singkat.

- b. Memiliki rasa takut yang berlebihan.
- c. Menarik diri dari kehidupan sosial.
- d. Merasa emosional.
- e. Amarahnya tidak terkendali.
- f. Suka melakukan kekerasan.
- g. Mengalami delusi.

Lebih lanjut, (Halgin & Whitborn, 2007) menjelaskan terdapat empat dimensi yang menjadi kriteria seseorang bisa digolongkan mengalami gangguan kejiwaan, yaitu sebagai berikut.

a. Tekanan (*distress*)

Pengalaman sakit emosional atau fisik merupakan hal biasa dalam kehidupan sehari-hari. Namun, depresi dalam atau kecemasan berlanjut dapat menjadi begitu hebat sehingga seseorang tidak mampu menjalankan tugas-tugas kesehariannya.

b. Kerusakan (*impairment*)

Sering kali tekanan berlebihan menyebabkan seseorang tidak dapat berfungsi optimal atau bahkan mencapai fungsi rata-rata.

c. Risiko terhadap diri sendiri atau orang lain

Risiko di sini mengacu pada bahaya dan ancaman terhadap kesejahteraan seseorang.

d. Perilaku yang secara sosial atau budaya tidak dapat diterima

Kriteria abnormalitas dipandang dari sudut kewajaran norma yang digunakan oleh suatu kelompok sosial atau budaya.

Contoh ciri gejala gangguan jiwa

Gangguan jiwa dapat mengenai siapa saja dengan tingkatan ringan sampai sangat berat. Bisa dikatakan, 1 dari 4 orang memiliki risiko terkena gangguan jiwa untuk semua tingkatan usia dari berbagai latar belakang kehidupan. Sebenarnya, jika berbicara mengenai gangguan kejiwaan, jenisnya ada banyak sekali. Beberapa yang umum terjadi adalah depresi, yaitu rasa sedih atau terus kehilangan minat yang mencirikan depresi berat dapat menyebabkan berbagai gejala perilaku dan fisik. Ini mungkin termasuk perubahan dalam pola tidur, nafsu makan, tingkat energi, konsentrasi, perilaku sehari-hari, atau harga diri.

Depresi juga dapat dikaitkan dengan pikiran bunuh diri. Gangguan bipolar atau mania depresif adalah gangguan mental yang menyebabkan perubahan suasana hati, energi, tingkat aktivitas, konsentrasi, serta kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Pengidap bipolar yang sebelumnya merasa sangat gembira bisa tiba-tiba berubah menjadi sangat sedih dan putus asa. Gangguan kecemasan gejalanya berupa stres yang tidak sesuai dengan dampak peristiwa dan ketidakmampuan untuk menepis kekhawatiran serta kegelisahan. Sementara itu, gangguan stres pascatrauma (PTSD) gejalanya dapat mencakup mimpi buruk atau kilas balik, menghindari situasi yang mengingatkan trauma, meningkatkan reaktivitas terhadap rangsangan, kegelisahan, atau suasana hati yang tertekan.

Sementara untuk OCD, contoh perilaku kompulsif adalah mencuci tangan tujuh kali setelah menyentuh sesuatu yang mungkin kotor. Pikiran dan tindakan tersebut berada di luar kendali pengidap. OCD dan psikosis

adalah kondisi kejiwaan yang bisa ditandai dengan adanya gangguan hubungan dengan realita. Psikosis merupakan gejala serius yang muncul akibat gangguan mental serius dan meliputi adanya gangguan halusinasi atau delusi. Ada jenis gangguan kejiwaan yang hanya terjadi pada suatu kelompok orang, misalnya *postpartum depression* yang hanya terjadi pada wanita setelah melahirkan. Meski jenisnya banyak, ada beberapa gejala umum yang dialami seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan.

Jika ditarik kesimpulan, gangguan kejiwaan juga bisa memengaruhi kesehatan fisik. Ada berbagai tanda dari gangguan jiwa yang kerap kali tidak disadari saat terjadi. Padahal, pertanda ini dapat membuat penderitanya cepat memeriksakan diri dan mendapatkan diagnosis agar segera diobati. Beberapa tandanya, seperti rasa lelah yang konstan, gangguan pada fisik, gangguan emosi, sering kali menghindar, dan adanya suatu perubahan kepribadian. Itulah sebabnya orang dengan gangguan kejiwaan sering mengeluhkan gejala yang mengganggu kehidupan dan pekerjaan mereka.

Secara ringkas, gejala risiko gangguan jiwa dan gejala orang yang telah mengalami gangguan jiwa seperti di bawah ini.

Gejala Risiko Gangguan Jiwa dengan Gejala Gangguan Jiwa

Gejala Risiko Gangguan Jiwa	Gejala Gangguan Jiwa
Mudah tersinggung	Mengurung diri
Sulit konsentrasi	Tidak mengenali orang

Gejala Risiko Gangguan Jiwa	Gejala Gangguan Jiwa
Rendah diri	Bicara kacau
Pemarah dan agresif	Berbicara dan tertawa sendiri
Khawatir berlebihan	Marah tanpa sebab
Reaksi fisik: jantung berdebar, susah tidur, dan nafsu makan menurun	Tidak mampu merawat diri

Seperti contoh di atas, orang yang memiliki risiko gangguan jiwa memiliki gejala yang berbeda dengan orang yang telah mengalami gangguan jiwa. Orang yang memiliki risiko gangguan jiwa jika tidak ditangani lebih lanjut akan masuk ke dalam tahap gangguan jiwa atau ODGJ. Penyebab terjadinya gangguan jiwa hingga saat ini belum diketahui secara pasti. Namun, ada beberapa faktor yang diketahui dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami gangguan jiwa, antara lain sebagai berikut.

- Faktor genetik atau bawaan lahir.
- Riwayat keluarga yang memiliki gangguan jiwa.
- Stres berat.
- Pernah mengalami kejadian traumatis, misalnya menjadi korban pelecehan atau kekerasan.
- Penggunaan obat-obatan terlarang dan konsumsi minuman beralkohol berlebihan.
- Kondisi medis tertentu, misalnya cedera otak berat, stroke, dan gangguan tiroid.

Klasifikasi gangguan jiwa menurut diagnosis gangguan jiwa sebagai berikut.

1. Gangguan psikotik

Gangguan jiwa psikotik yang meliputi gangguan otak organik ditandai dengan hilangnya kemampuan menilai realita, waham (delusi), dan halusinasi. Misalnya, skizofrenia dan demensia.



2. Gangguan jiwa neurotik

Gangguan kepribadian dan gangguan jiwa yang lainnya merupakan suatu ekspresi dari ketegangan dan konflik dalam jiwanya. Namun, umumnya penderita tidak menyadari bahwa ada hubungan antara gejala-gejala yang dirasakan dengan konflik emosinya. Gangguan ini tanpa ditandai kehilangan intrapsikis atau peristiwa kehidupan yang menyebabkan kecemasan (*anxietas*), dengan gejala-gejala obsesi, fobia, dan kompulsif.

3. Depresi

Gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan rasa tidak peduli. Semua orang pasti pernah merasa sedih atau murung. Seseorang dinyatakan

mengalami depresi jika sudah dua minggu merasa sedih, putus harapan, atau tidak berharga.

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak mendapatkan pandangan negatif dari masyarakat. Tidak sedikit orang yang beranggapan bahwa gangguan jiwa hanya terjadi akibat gangguan halusinasi atau masalah perilaku. Bahkan, masih banyak orang yang beranggapan bahwa penderita gangguan jiwa perlu dikurung atau dipasung. Padahal, gangguan jiwa ada berbagai macam dan masing-masing jenis gangguan jiwa memiliki tanda serta gejala yang berbeda.



MENTAL
HEALTH



MENTAL
HEALTH



MENTAL
HEALTH



MENTAL
HEALTH



MENTAL
HEALTH



MENTAL
HEALTH

Lebih rinci lagi, ciri seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa sebagai berikut.

- a. Merasa sedih berkepanjangan, kadang tanpa sebab yang jelas.
- b. Mati rasa atau tidak peduli dengan lingkungan sekitar.
- c. Merasa lelah yang signifikan, tidak berenergi, dan mengalami masalah tidur.
- d. Sering marah berlebihan dan sangat sensitif.
- e. Merasa putus asa dan tidak berdaya.
- f. Sering merasa bingung, khawatir, atau takut.
- g. Memiliki pengalaman buruk yang tidak bisa dilupakan.
- h. Mengalami delusi, paranoia, atau halusinasi.
- i. Merasa sulit untuk berkonsentrasi.
- j. Merasa takut atau khawatir berlebihan, atau dihantui perasaan bersalah.
- k. Perubahan suasana hati yang drastis.
- l. Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.
- m. Tidak mampu mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
- n. Memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Mengalami satu atau dua dari gejala-gejala tersebut di atas tidak serta-merta mengindikasikan penyakit kejiwaan. Namun, jika beberapa gejala dirasakan bersamaan, kemungkinan gangguan kejiwaan benar terjadi. Jika salah satu atau beberapa gejala tersebut mulai mengganggu

kehidupan normal, akan sangat bijak untuk mencari bantuan dari seorang ahli kesehatan jiwa. Lebih jauh lagi, gagasan untuk bunuh diri atau membunuh dan perilaku aneh serta kekerasan sebaiknya segera ditindaklanjuti.

Jika dibiarkan tanpa diobati, gejala-gejala tersebut kemungkinan besar akan meningkat hingga episode kegilaan yang dapat melibatkan waham dan halusinasi. Dalam hal ini, penolakan, rasa malu, atau ketakutan untuk mencari bantuan profesional harus dikalahkan. Semakin cepat perawatan dilakukan, semakin besar kemungkinan pasien untuk sembuh dan memperoleh hidupnya kembali.

Apabila penderita bisa menyadari suatu gangguan yang ada pada dirinya dan segera melakukan pemeriksaan maka besar kemungkinan gangguan itu belum akut dan dapat segera teratasi. Namun, kebanyakan orang tidak tahu atau tidak mau tahu atas gangguan yang terjadi pada dirinya. Bahkan, orang lainlah yang mengetahui gangguan pada orang tersebut.

Oleh karena itulah, seorang psikiater tentunya sudah ahli dalam pemeriksaan medis kejiwaan yang bertujuan mendeteksi adanya gangguan mental dan perilaku pada seseorang. Ini dilakukan karena tidak semua gangguan kejiwaan dapat dideteksi dengan mudah. Bahkan, terkadang seseorang yang mengalami masalah kejiwaan tidak menampakkan gejala sama sekali atau sulit dibedakan dari perilaku orang normal.

Salah satu ciri yang menandakan seseorang menderita penyakit kejiwaan adalah gejala psikis yang terjadi terus-menerus. Tidak ada peringatan atau kontraindikasi khusus yang menyebabkan pasien tidak bisa menjalani pemeriksaan medis kejiwaan. Jika pasien setuju untuk menjalani pemeriksaan kejiwaan dan memberi persetujuan untuk dilakukannya pemeriksaan, psikiater dapat memulai pemeriksaan. Namun, jika pasien dianggap dapat membahayakan dirinya sendiri atau petugas pemeriksa, keluarga dan petugas dapat melakukan langkah-langkah pengamanan untuk menjaga keselamatan selama pemeriksaan.

Pemeriksaan medis kejiwaan pasien dapat melalui berbagai metode. Hal paling utama yang dilakukan di dalam pemeriksaan medis kejiwaan adalah wawancara dan observasi, baik dengan pasien ataupun keluarga pasien. Meskipun demikian, pemeriksaan tambahan lainnya, seperti tes darah atau urine mungkin juga akan dilakukan untuk mendukung atau mengonfirmasi diagnosis.

Selain itu, ruangan periksa seorang psikiater seyogianya tidak perlu sama dengan ruangan dokter-dokter lain. Biasanya, ruangnya hanya ada kursi yang dibatasi meja kerja, kemudian kursi dokternya disusun berhadapan. Ini kadang membuat pasien sangat sulit untuk terbuka menginformasikan gejala-gejala yang terjadi pada dirinya. Perlu lebih dalam lagi untuk dapat mengorek pasien. Ruangan seperti ruang tamu dan suasana di rumah itulah idealnya suasana ruang periksa seorang psikiater. Suasana sama rata, santai, dan nyaman diharapkan dapat merelaksasi si pasien untuk mengutarakan gangguan-gangguan yang terjadi pada dirinya. Dengan begitu, seorang psikiater dapat menentukan gangguan yang dialami pasien.

Kapan Menemui Psikiater

Bercerita atau biasa kita sebut dengan curhat adalah salah satu metode yang bisa dilakukan manusia untuk meluapkan apa yang ada di pikirannya. Mau *dikemanakan* curhat yang tepat sesuai dengan hati dan kerahasiaan agar terjamin. Selama ini, banyak di antara kita yang malu mendatangi psikiater atau Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa. Takut dikira orang gila atau punya keluarga gila. Alasan itu masuk akal saja, lantaran ada pandangan dan stigma di sebagian masyarakat bahwa seorang psikiater adalah dokter bagi orang sakit jiwa berat alias gila.



Namun, perlu diketahui bahwa tidak perlu malu untuk mengunjungi psikiater karena ahli kedokteran jiwa ini tidak cuma diperuntukkan orang yang sakit jiwa, tetapi juga untuk yang sehat jiwa. Kapan perlu ke psikiater? Jika terasa keadaan sudah mengganggu fungsi pribadi, misalnya karena kondisi gangguan jiwanya jadi sulit beraktivitas sehari-hari; tidak bisa bekerja atau bersekolah dengan baik; mengalami gangguan, seperti sulit tidur, sulit menjaga emosi, dan sulit mengatasi kondisi lingkungan dengan keadaannya sekarang; mengganggu fungsi sosial, misalnya sulit berinteraksi dengan orang lain dan sering kali kesulitan ikut aktif dalam kondisi sosial yang bermakna, dan gangguan lain yang sudah disebutkan sebelumnya.

Biasanya, gangguan ini berlangsung dalam waktu yang bermakna. Artinya, bisa berlangsung singkat, misalnya stres akut dan bisa berlangsung lama. Gangguan jiwa bukan melulu seperti yang dideskripsikan masyarakat umum sebagai orang gila. Penderita gangguan jiwa tidak hanya orang gila, tetapi orang yang tidak merasa bahagia juga sudah tidak sehat jiwanya.

Manusia mengalami dua masalah, yaitu secara fisik dan psikis. Masalah fisik biasanya kita sebut sakit fisik/sakit badan. Contohnya badan meriang, demam, sesak napas (asma), kolesterol naik, tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, stroke, jantung, dll. Nah, untuk masalah psikis, para ahli menyebutnya gangguan jiwa. Contohnya, skizofrenia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan *anxietas phobik*, retardasi mental, *autisma*, retardasi mental, hiperaktif, demensia, dll.

Psikoterapi adalah suatu cara terapi dengan menggunakan teknik-teknik psikologi yang berkaitan dengan perubahan daya adaptasi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Konseling sebagai suatu bentuk terapi psikolog yang paling dasar juga sangat membantu.

Penting untuk menemui psikiater jika menunjukkan tanda-tanda dan gejala-gejala gangguan kejiwaan. Penanganan lebih awal dapat membantu mengurangi gangguan atau bahkan mencegah penyakit kejiwaan tersebut. Tanda-tanda umum dari gangguan kejiwaan adalah sebagai berikut.

- a. Penarikan sosial dan kehilangan keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain.
- b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau mempertahankan pemikiran logis.
- c. Permasalahan dengan ingatan dan cara berbicara tanpa sebab yang jelas.
- d. Peningkatan kepekaan terhadap suara, penglihatan, sentuhan, atau penciuman dan menghindari keadaan yang memungkinkan adanya rangsangan berlebihan.
- e. Apatis dan kehilangan ketertarikan terhadap interaksi sosial apa pun.
- f. Penurunan fungsi yang tidak wajar, seperti dalam pekerjaan atau sekolah, dan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan yang sebelumnya sering kali dilakukan (contoh: berhenti melakukan hobi, tinggal kelas, tidak melaporkan pekerjaan).

- g. Peningkatan rasa takut, paranoia, dan rasa curiga.
- h. Rasa berkuasa berlebihan dalam memahami keadaan atau peristiwa dan kepercayaan terhadap gagasan yang tidak logis.
- i. Perubahan drastis terhadap tidur dan nafsu makan.
- j. Penurunan kebersihan pribadi.
- k. Perubahan drastis dan dramatis terhadap suasana hati serta perasaan. Rasa tidak nyata atau terasing dari sekitar dan situasi.

Rona kehidupan setiap hari tentunya berbeda-beda. Nah, jiwa dalam diri manusia inilah yang punya kekuatan untuk menangkal atau menerimanya. Apabila tidak kuat maka bisa terjadi *pergeseran* pikiran atau jiwa. Ketika sudah berada dalam tahap ini, saatnya seseorang perlu menemui psikiater. Perlu info batasan-batasan penanganan penyakit kejiwaan, sepertinya sudah menjadi *inherent* dalam diri setiap orang.

Beranian Diri ke Psikiater

Sebutlah namaku Tiara. Sudah lama aku ingin berkonsultasi dengan Dokter Ahli Jiwa atau psikiater, tetapi sekali lagi, aku ragu dan merasa ketakutan. Pernah aku datang ke rumah sakit jiwa, tetapi sampai gerbangnya tiba-tiba perasaanku ragu dan bingung. *Apa kata orang rumah jika aku berobat ke rumah sakit jiwa?*

Akhirnya aku datang ke rumah sakit umum yang ada Poliklinik Jiwa. Lagi-lagi aku ragu dan hanya memandang nama dokter tersebut. Padahal aku sudah daftar *online*. Akhirnya aku balik kanan dan tidak jadi masuk ke Poliklinik Jiwa tersebut.

Entah, apa yang ada di pikiranku ini. Aku merasa bahwa diriku sedang tidak baik-baik saja. Aku seperti ketakutan dan merasa seperti kepribadianku terganggu. Aku pernah konsultasi di salah satu aplikasi *online* kesehatan, sudah kuungkapkan alasanku yang seabrek. Namun karena hanya melalui *chat*, jadi tidak bisa dilakukan pemeriksaan lebih jauh. Maka dari itu, aku disarankan untuk bertemu langsung tatap muka dengan psikiater karena kalau hanya melalui *chat* (tanpa pemeriksaan langsung) maka diagnosisnya baru kemungkinan atau belum pasti. Namun, kata dokter yang ada di aplikasi, aku mungkin ada gangguan kepribadian ambang. Aku semakin ketakutan.

Akhirnya aku mencari di Google dan aku semakin takut sehingga aku menyama-nyamakan dengan yang di buku-buku psikologi. Lalu malah membuat perasaan dan *mood*-ku semakin tidak baik, juga sering

emosional. Orang rumah, mama dan papaku hanya bilang jika aku berubah, bukan Tiara yang dulu dikenal baik serta tenang.

"Ya Allah, tolong aku.

Ada apa dengan diriku ini?

Tolong aku, apa yang harus aku lakukan?

Mengapa aku ada perasaan ingin mencakar-cakar diriku?

Apakah jiwaku terganggu? Atau aku sudah gila?"

Di dalam kamar, aku berusaha menenangkan diriku mengikuti saran yang diberikan oleh psikiater di salah satu aplikasi *online* tersebut. Namun, ternyata tetap tidak bisa karena aku masih saja jengkel dan marah memendam amarah. Semua barang kulemparkan. Mama hanya berkata, "Istigfar, Nduk. Istigfar. Ingat. Ayo, tarik napas panjang dan lepaskan."

Namun, aku semakin histeris dan tidak jelas apa keinginanku. Akhirnya, setelah balada aku marah-marah tidak jelas dan mama merangkulku, aku mulai tenang. Sambil dipeluk mama, aku menangis. Rasanya ingin sekali cerita kepadanya, tetapi lidahku kelu dan suaraku tidak bisa keluar.

Mama hanya diam sambil memelukku erat, sampai pada akhirnya aku tertidur dalam pelukan mama.

Ternyata, kekacauan tak berhenti di situ. Dalam tidurku aku bermimpi aneh. Mimpi seakan-akan aku tidak ada di dunia ini. Aku ada

di suatu ruangan yang putih dan tenang. Tidak ada siapa pun di dalam ruangan itu.

Keesokan paginya, aku bangun dalam kondisi semua badanku capek dan lelah seperti habis naik gunung saja. Mama kemudian berkata, "Kak Tiara, kenapa kemarin marah-marah, seperti bukan anak mama yang mama kenal kalem dan jarang marah."

"Kakak mau cerita sama Mama?"

"Nanti ya, Mam," jawabku. Aku masih belum bisa bercerita kepada mama.

Mama memaklumi dan tidak memaksaku untuk bercerita. Mama tahu jika aku belum bisa menceritakan apa yang sedang terjadi pada diriku. Dalam kesempatan ini pun, aku memberanikan diri untuk meminta izin kepada mama.

"Bolehkan aku berkunjung menemui psikiater?"

Awalnya mama menolak dan tidak menyetujui permintaanku. Katanya aku tidak gila, hanya histeris. Jadi tidak perlu ke psikiater. Mama juga mengatakan kalau aku kurang ibadah sehingga imanku lemah.

Akhirnya, aku sadar bahwa banyak orang yang tidak paham dan mengerti. Di pikirnya aku tidak dekat dengan Allah. Mendengar perkataan mama, aku hanya diam. Menerawang jauh dan panjang. Hingga akhirnya aku putuskan untuk berencana menemui salah satu psikiater di rumah sakit umum karena menurutku di rumah sakit umum sepi dan tidak ada

penilaian negatif jika aku ke Poli Jiwa. Berbeda jika aku pergi ke psikiater atau rumah sakit jiwa langsung.

Besoknya, aku mempersiapkan diriku dan berdoa memantapkan kaki untuk melangkah ke Poliklinik Jiwa. Sekarang ini aku datang, masuk, dan disambut oleh senyum ramah dari dokter perempuan yang berhijab. Beliau menyapaku dengan santai, tidak ada kesan galak atau menyebalkan di dalam wajah dokter tersebut. Beda dengan yang aku bayangkan dalam film-film. Kadang, ada dokter yang digambarkan galak dan jutek.



2.

**Mereka
Bisa
Sembuh**

Setelah membaca bab sebelumnya, apa kamu merasa memiliki gejala gangguan kejiwaan? Gejala apa yang kamu rasakan?

.....
.....

Coba perhatikan lingkungan sekitarmu, adakah orang di sekitarmu yang memiliki gangguan kejiwaan?

.....

Jika menemukan, bagaimana cara kamu mengatasi orang terdekat yang memiliki gangguan kejiwaan itu?

.....
.....

Keluhan penderita sakit kejiwaan terkadang sulit untuk dikenali karena tidak menunjukkan tanda atau gejala yang spesifik. Serangkaian tes atau pemeriksaan yang dilakukan oleh dokter pun sering kali tidak mampu mendeteksi penyebab keluhan yang muncul. Bahkan, mana ada orang gila yang mengaku gila. Oleh karena itu, perlu dilakukan penggalian informasi kepada pasien guna menemukan titik permasalahan yang dirasakan pasien.

Apabila penderita bisa menyadari suatu gangguan yang ada pada dirinya dan segera melakukan pemeriksaan maka besar kemungkinan gangguan itu belum akut dan dapat segera teratasi. Namun, kebanyakan orang tidak tahu atau tidak mau tahu atas gangguan yang terjadi pada dirinya. Bahkan, orang lainlah yang mengetahui gangguan pada orang lain itu.

Oleh karena itulah, seorang psikiater tentunya sudah ahli dalam pemeriksaan medis kejiwaan yang bertujuan mendeteksi adanya gangguan mental dan perilaku pada seseorang. Ini dilakukan karena tidak semua gangguan kejiwaan dapat dideteksi dengan mudah. Bahkan, terkadang seseorang yang mengalami masalah kejiwaan tidak menampakkan gejala sama sekali atau sulit dibedakan dari perilaku orang normal.

Salah satu ciri yang menandakan seseorang menderita penyakit kejiwaan adalah gejala psikis yang terjadi terus-menerus. Tidak ada peringatan atau kontraindikasi khusus yang menyebabkan pasien tidak bisa menjalani pemeriksaan medis kejiwaan. Jika pasien setuju untuk menjalani pemeriksaan kejiwaan dan memberi persetujuan

untuk dilakukan pemeriksaan, psikiater dapat memulai pemeriksaan. Selanjutnya, jika pasien dianggap dapat membahayakan dirinya sendiri atau petugas pemeriksa, keluarga dan petugas dapat melakukan langkah-langkah pengamanan untuk menjaga keselamatan selama pemeriksaan.

Pemeriksaan medis kejiwaan pasien dapat melalui berbagai metode. Hal paling utama yang dilakukan di dalam pemeriksaan medis kejiwaan adalah wawancara dan observasi, baik dengan pasien ataupun dengan keluarga pasien. Meskipun demikian, pemeriksaan tambahan lainnya, seperti tes darah atau urine mungkin juga akan dilakukan untuk mendukung atau mengonfirmasi diagnosis.

Faktor-Faktor Pendukung Kesembuhan

Upaya yang dilakukan untuk menangani pasien gangguan jiwa adalah dengan memberikan terapi psikososial yang bisa dilaksanakan di rumah sakit, klinik rawat jalan, pusat kesehatan jiwa, maupun di rumah. Terapi psikososial ini dapat diberikan dalam bentuk asuhan keperawatan secara individu, terapi keluarga, dan penanganan di komunitas.

Sesuai dengan Pasal 144 Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, penanganan gangguan jiwa harus dilakukan dengan standar pelayanan kesehatan paripurna yang meliputi berikut ini.

1. Promotif

Promosi kesehatan adalah filosofi umum yang ide utamanya bahwa

kesehatan atau kesejahteraan adalah pencapaian personal dan kolektif (Taylor, 2007). Lebih lanjut, Alberry dan Munafo (2012) mendefinisikan promosi kesehatan sebagai segala intervensi, berbasis lingkungan dan berbasis behavioral yang berusaha menunjukkan serta memungkinkan perubahan-perubahan pada status kesehatan individu juga populasi. Aspek ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi perilaku sehat. Kesehatan jiwa dilakukan untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam menjaga kesejahteraan jiwa seseorang. Oleh karena perilaku ini harus menjadi kebiasaan maka promosinya dilakukan dari bentuk yang paling kecil dan paling sederhana sehingga mudah dilaksanakan sehari-hari. Oleh karena itu, pembentukan perilaku sehat jiwa tidak terlepas dari lingkungan hidup individu, misalnya keluarga, sekolah, kantor, dan ruang publik.

2. Preventif

Aspek preventif dalam penanganan kesehatan jiwa dilakukan untuk mencegah terjadinya risiko gangguan kejiwaan berkembang. Dalam hal menekan permasalahan kejiwaan agar tidak meluas menjadi gangguan kejiwaan yang berat maka mutlak dilakukan intervensi.

3. Kuratif

Aspek kuratif dalam penanganan kesehatan jiwa lebih banyak menekankan pada intervensi medis. Oleh karena itu, dokter spesialis kedokteran jiwa dan perawat kejiwaan merupakan tenaga profesional yang paling dibutuhkan untuk menyediakan pelayanan kuratif. Selain itu, dibutuhkan pula sarana pelayanan kesehatan jiwa yang memadai di rumah sakit maupun puskesmas.

4. Rehabilitatif

Proses rehabilitasi pada penanganan kesehatan jiwa berbeda dengan rehabilitasi kesehatan umumnya. Dalam tahapan ini, aspek rehabilitatif bertujuan untuk mengembalikan fungsi personal dan sosial. Seiring dengan perbaikan fungsi tersebut, pasien masih tetap menjalankan prosedur kuratif yang berfungsi untuk mengontrol pemicu gangguan kejiwaan. Artinya, aspek rehabilitatif dan kuratif tidak dapat dipisahkan dalam perbaikan kualitas hidup ODGJ.

Apa Saja yang Harus Dilakukan Pasien untuk Sembuh?

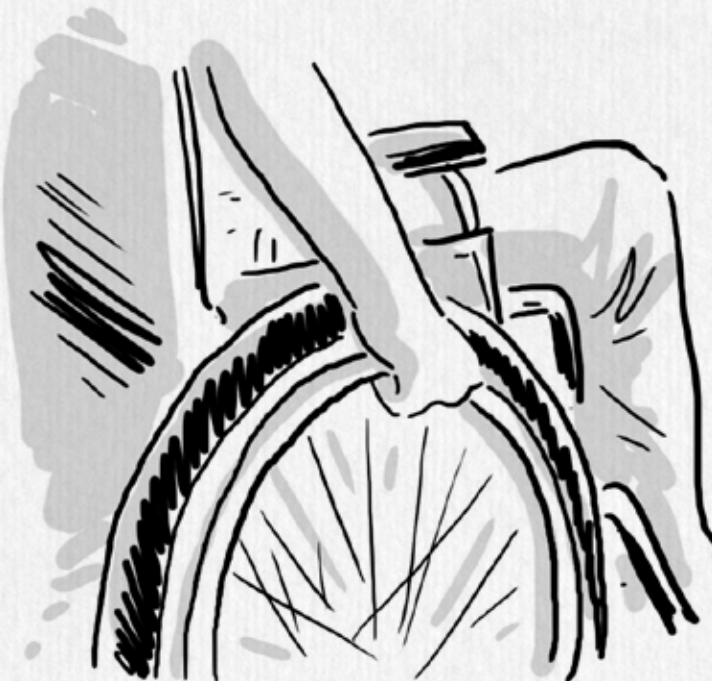
Penanganan untuk penderita gangguan jiwa memiliki keunikan masing-masing. Disebut unik karena misalnya seorang pasien dengan gangguan depresi ada yang bisa sembuh tanpa obat dalam terapinya, tetapi pasien yang lain dengan diagnosis yang sama harus menggunakan obat bahkan sampai seumur hidup. Daya tahan dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi masalah juga sangat memengaruhi cepat lambatnya kesembuhan ODGJ. Penderita gangguan jiwa atau ODGJ bisa sembuh tanpa bekas, tetapi pada kondisi lain, ODGJ tetap memerlukan bantuan obat-obatan.

Hambatan kesembuhan bisa berasal dari diri ODGJ, keluarga, maupun masyarakat, seperti berikut ini.

1. ODGJ tidak disiplin melakukan kontrol atau tidak rutin minum obat. Pada beberapa kasus gangguan jiwa memang memakan waktu yang

lama, terkadang ODGJ merasa tidak kunjung sembuh. Selain perasaan bosan, malu untuk melakukan kontrol apalagi secara rutin datang ke psikolog/psikiater juga dapat memperlambat kesembuhan.

2. Menganggap bahwa ODGJ dapat sembuh sendirinya. Tentu saja hal ini salah. Diperlukan pertolongan dari yang ahlinya, seperti psikiater ataupun psikolog untuk menegaskan diagnosis dan terapi yang diperlukan. Datang pada orang yang tidak tepat seperti dukun atau orang pintar lainnya hanya akan memperparah kondisi ODGJ.
3. Ketakutan akan efek samping obat, khawatir dengan hasil diagnosis, dan merasa hal tersebut membuang waktu dan uang. Terapi yang dijalani ODGJ ada yang sampai menahun sehingga memang memerlukan energi dan biaya yang tidak sedikit selama pengobatan.



4. Menganggap bahwa gangguan jiwa disebabkan karena kurang kuat iman atau nilai tentang spiritualnya yang rendah dan juga kurang bersyukur. Bisa saja itu benar, tetapi secara medis seseorang yang mengalami gangguan jiwa disebabkan karena adanya gangguan pada keseimbangan zat kimia (neurotransmitter) atau kerusakan sel dan saraf otak.

Gaya hidup sehat bisa mencegah kekambuhan. Misalnya, pada kasus gangguan depresi walaupun sudah diterapi optimal, ODGJ masih berisiko kambuh. Obat-obatan dapat menahan kekambuhan. Diperlukan makanan sehat dan bergizi seimbang untuk menopang tubuh ODGJ agar tetap sehat atau suplemen makanan jika diperlukan. Individu yang memiliki jasmani yang sehat akan terhindar dari stres dan begitupun dengan ODGJ. Ketika para ODGJ memiliki jasmani sehat maka itu akan bisa membantu ODGJ agar tidak terpicu stres.

Penelitian Sukadiyan (2010) menyebutkan bahwa olahraga selain membuat tubuh sehat juga meningkatkan daya tahan tubuh untuk tidak mudah terkena stres. Melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti melakukan hobi, relaksasi seperti pijat, berlibur, yoga, meditasi, dan yang lainnya dapat pula dilakukan selain melakukan konseling dan psikoterapi. Hal yang terpenting adalah bagaimana menjaga kualitas hidup dan fungsi sosial ODGJ kembali normal.

Untuk menjaga kualitas hidup dan mengembalikan fungsi sosial ODGJ diperlukan dukungan keluarga dan masyarakat. Keterbukaan keluarga atas kondisi anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa adalah

hal yang penting dan utama dalam pertolongan pertama ODGJ. Selain menemani terapi, keluarga harus tetap mendampingi ODGJ untuk tetap disiplin kontrol dan minum obat. Kesiapan keluarga untuk menerima dan mendampingi ODGJ melakukan resosialisasi. **Konsultasi dengan keluarga selama proses terapi maupun pada tahap resosialisasi sangat diperlukan sehingga keluarga memahami penanganan ODGJ di rumah.**

Masyarakat perlu terus diedukasi bahwa ODGJ juga manusia, memiliki hak yang sama dengan yang lainnya. Sosialisasi dapat berupa kegiatan seminar ataupun penyuluhan di balai pertemuan, puskesmas, tempat kerja, atau sarana lainnya yang di dalamnya dijelaskan tentang ODGJ, pendeteksian awal, cara penanganan dan bagaimana menyikapi ODGJ. Hal ini dapat mengurangi stigma negatif yang diberikan oleh masyarakat. Segera mendapatkan pertolongan pada tenaga ahli untuk mengetahui diagnosis yang jelas. Semakin cepat gangguan kejiwaan terdeteksi dan ditangani, semakin cepat pula kesembuhan terjadi.

Pendekatan untuk Membantu Pasien Sembuh

Penyakit mental dan fisik tidaklah sama. Meskipun kedua penyakit tersebut tidak dapat dipisahkan, tetapi cara memperlakukan penyakit mental dan fisik tidaklah sama. Biasanya, seseorang yang mengalami gangguan mental akan terlihat baik-baik saja secara fisik, tetapi tidak

secara psikis. Cara memperlakukan orang dengan gangguan jiwa adalah dengan menghargai mereka, salah satu hal yang paling dibutuhkan oleh orang yang mengalami gangguan jiwa adalah cukup didengar. Sayangnya, tidak semua orang mampu memahami dan menghargai mereka. Padahal, ketika mereka dihargai dan didengar, pikiran serta perasaan mereka akan lebih mudah membaik.

Orang dengan gangguan jiwa sering kali mengalami halusinasi—mereka seolah melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak nyata atau tidak realistik. Mungkin, Anda akan bingung harus bersikap bagaimana, atau justru Anda akan ikut serta dalam halusinasi mereka hanya untuk membuat mereka merasa “nyaman”. Padahal, Anda lebih baik tidak ikut dalam halusinasi mereka—jangan sampai Anda berpura-pura bahwa Anda juga mengalami hal yang mereka halusinasikan.

Ini maksudnya kita jangan mengikuti halusinasi mereka. mengikuti halusinasinya. Jangan membohongi para ODGJ dan juga berusaha untuk memahami ODGJ, janganlah menjauh dari mereka. Bagaimanapun keadaan mereka, mereka tetap membutuhkan kehadiran Anda. **Perhatikan ucapan kita, jangan sampai perkataan atau ucapan kita yang bermaksud untuk men-support malah menjadikan mereka down.**

Apa pun yang mereka katakan dan lakukan, usahakan Anda tidak diam karena diam bukanlah pilihan terbaik untuk memperlakukan mereka. Keluarga atau orang terdekat orang yang mengalami penyakit

kejiwaan memiliki peran penting dalam proses pemulihan. Anda, sebagai orang yang dekat dengan mereka harus meluangkan waktu untuk dapat memahami apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Memberikan mereka kasih sayang dan dukungan agar mereka senantiasa merasa aman dan tidak sendirian dalam berjuang. Hal tersebutlah yang pada akhirnya dapat membantu proses pemulihan mereka berlangsung lebih cepat.

Program Peduli ODGJ

Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) diperingati pertama kali tahun 1992, di mana sebagai inisiatif dan prioritas global World Federation of Mental Health (WFMH) yang didukung oleh WHO dengan anggota lebih dari 150 negara di dunia. Setiap tahun, tanggal 10 Oktober dunia memperingati Hari Kesehatan Jiwa. Tujuannya adalah untuk menghormati hak orang dengan gangguan jiwa (ODGJ), memperluas program pencegahan masalah kesehatan jiwa antara penduduk rentan, memperluas pelayanan yang memadai, dan mendekatkan akses bagi mereka.

Dalam hal ini, WHO akan memunculkan kesadaran masyarakat dengan cara memastikan individu dengan masalah kejiwaan dapat melanjutkan hidupnya secara bermartabat. Itu melalui hak-hak manusia yang berlandaskan hukum dan kebijakan-kebijakan, pelatihan bagi tenaga kesehatan, menghormati *informed consent*, termasuk pengambilan keputusan dan kampanye yang bisa dilakukan dalam bentuk baliho atau spanduk tentang topik yang berhubungan dengan promosi kesehatan jiwa. Sekali lagi, ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gangguan/masalah kejiwaan di berbagai tempat,

seperti sekolah, perkantoran/perusahaan fasilitas pelayanan lanjut usia, dan fasilitas umum lainnya.

Masyarakatlah yang membutuhkan serta meningkatkan upaya kesehatan jiwa secara optimal. Program peduli ODGJ ada beberapa komunitas yang membuat rehabilitasi sosial untuk ODGJ di mana program-programnya terdiri dari lima tahap, yakni pendekatan awal, asesmen, penyusunan rencana intervensi, intervensi, dan resosialisasi.

Lepaskan Tekanan di Dada

Keluhan seorang penderita sakit kejiwaan terkadang sulit untuk dikenali karena tidak menunjukkan tanda atau gejala yang spesifik. Serangkaian tes atau pemeriksaan yang dilakukan oleh dokter pun sering kali tidak mampu mendeteksi penyebab keluhan yang muncul. Bahkan, mana ada orang gila yang mengaku gila.

Apabila penderita bisa menyadari suatu gangguan yang ada pada dirinya dan segera melakukan pemeriksaan maka besar kemungkinan gangguan itu belum akut dan dapat segera teratasi. Namun, kebanyakan orang tidak tahu atau tidak mau tahu atas gangguan yang terjadi pada dirinya. Bahkan, orang lainlah yang mengetahui gangguan pada orang lain itu.

Oleh karena itulah, seorang psikiatri tentunya sudah ahli dalam pemeriksaan medis kejiwaan yang bertujuan mendeteksi adanya gangguan mental dan perilaku pada seseorang. Ini dilakukan karena tidak semua gangguan kejiwaan dapat dideteksi dengan mudah.

Bahkan, terkadang seseorang yang mengalami masalah kejiwaan tidak menampakkan gejala sama sekali atau sulit dibedakan dari perilaku orang normal.

Salah satu ciri yang menandakan seseorang menderita penyakit kejiwaan adalah gejala psikis yang terjadi terus-menerus. Tidak ada peringatan atau kontraindikasi khusus yang menyebabkan pasien tidak bisa menjalani pemeriksaan medis kejiwaan. Jika pasien setuju untuk menjalani pemeriksaan kejiwaan dan memberi persetujuan untuk dilakukannya pemeriksaan, psikiatri dapat memulai pemeriksaan. Namun, jika pasien dianggap dapat membahayakan dirinya sendiri atau petugas pemeriksa, keluarga dan petugas dapat melakukan langkah-langkah pengamanan untuk menjaga keselamatan selama pemeriksaan.

Pemeriksaan medis kejiwaan pasien dapat melalui berbagai metode. Hal paling utama yang dilakukan di dalam pemeriksaan medis kejiwaan adalah wawancara dan observasi, baik dengan pasien ataupun dengan keluarga pasien. Meskipun demikian, pemeriksaan tambahan lainnya, seperti tes darah atau urine mungkin juga akan dilakukan untuk mendukung atau mengonfirmasi diagnosis.

Redakan dengan menangis

Kadang, menangis diperlukan jika kita dalam kondisi sedih dan itu sesuatu yang wajar, baik bagi wanita maupun pria, karena sesuatu hal seperti perasaan kehilangan orang yang disayangkan untuk selamanya, anak sakit, dan masih banyak lagi sebab dari rasa sedih yang membuat kita ingin menangis.

Menangis bisa membuat kita semangat kembali dan membuat perasaan lebih baik serta juga bisa meredakan rasa nyeri. Oksitosin dan endorfin yang dikeluarkan saat menangis dapat meningkatkan *mood* kita. Bagi kesehatan, menangis itu juga baik. Menangis juga merupakan respons alamiah yang dimiliki manusia pada emosi, seperti sedih, gembira, kecewa, dan frustrasi. Dalam penelitian yang dilakukan kepada lima ribu orang di 35 negara yang dipimpin oleh psikolog dari Tilburg, Belanda, yaitu Profesor Ad Vingerhoed, menyatakan bahwa wanita menangis rata-rata 3,5 kali tiap bulan, sedangkan pada pria rata-rata menangis 1,9 kali sebulan.

Apa manfaat dari menangis?



Menurut penelitian dan ilmu, menangis manfaatnya banyak sekali, seperti memiliki efek menenangkan, meningkatkan *mood* seseorang, membantu meredakan nyeri, mendapatkan dukungan dari orang lain, melepaskan racun dan mengurangi stres, juga melawan bakteri. Menangis juga bisa membantu tidur dan kadang bisa membantu meningkatkan kemampuan kita agar melihat dengan jernih.

Mengapa menangis mendapatkan dukungan dari orang lain? Apakah ini nanti kita malah diremehkan dan dianggap tanda kelemahan kita?

Pasti banyak yang berpikir bahwa dengan menangis itu kita lemah. Bukan, tetapi dalam studi mengatakan bahwa dengan menangis itu pada dasarnya merupakan perilaku keterikatan dan menggalang dukungan dari orang di sekitar kita.

Ada bedanya, sedih dan depresi?

Sedih dan depresi itu bisa dialami oleh siapa saja. Meskipun keduanya menampilkan ekspresi murung, tetapi sesungguhnya tidaklah sama antara sedih dan depresi. Kesedihan adalah salah satu jenis emosi ketika kita mendapatkan stimulus yang menyentuh perasaan, sedangkan depresi adalah salah satu gangguan *mood* dengan sekumpulan gejala yang terdiri dari tiga gejala utama dan tujuh gejala penyerta.

Tiga gejala utama biasanya kita sebut *trias depresi* yang gejalanya adalah murung, hilang minat, dan mudah lelah. Kalau tujuh gejala tambahan adalah gangguan tidur, gangguan nafsu makan, gangguan konsentrasi

(ide pesimis), harga diri rendah, perasaan bersalah, menyalahkan diri berlebihan, sampai ide kematian dan percobaan bunuh diri.

Penyebab dan pengelolaan sedih serta depresi tidak sama, tetapi keduanya bisa sembuh. Sedih biasanya bisa pulih dengan sendirinya, tanpa harus kita lakukan intervensi khusus. Penyebab sedih biasanya pencetusnya sangat jelas dan sebabnya spesifik, sedangkan pemulihan depresi yang jika dalam fase depresi sedang sampai berat perlu intervensi obat dan non-obat yang biasanya kita sebut terapi bicara atau psikoterapi. Namun, penyebab dari depresi itu sendiri bisa timbul ada atau tanpa pencetus yang spesifik atau yang signifikan. Biasanya, penyebabnya terkait dengan faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Apakah ada dampak pada kualitas hidup kita jika kita sedih atau kita masuk dalam kondisi depresi?

Jika untuk sedih, biasanya tidak berdampak pada kualitas kehidupan kita, tetapi bila kita depresi dan tidak dikelola dengan baik maka bisa berdampak pada kualitas hidup kita. Bahkan, bisa berisiko membahayakan diri sendiri, seperti dalam Al-Qur'an Surah At-Taubah ayat 40, *"Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita."*

Lagi galau karena punya masalah, itu artinya tanda kita masih hidup. Selama kita masih hidup di dunia ini maka masalah akan terus selalu ada. Contohnya, satu masalah selesai pasti berganti dengan masalah lain dan kadang masalah yang kita hadapi sering menjadi rumit serta berat, tetapi bukan semata-mata karena berat ringannya penyebab dari masalah itu sendiri. Namun, lebih dari karena kadang pikiran kita sendiri.

Pikiran yang kadang memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi, pikiran tentang bagaimana seharusnya kehidupan kita berjalan sesuai harapan, dan keinginan kita itu pun sangat manusiawi.

Masalah itu juga sesuatu yang relatif karena bagaimana sudut pandang kita dengan orang lain akan berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang ada. Seperti ketika ada orang yang satu menyebut objek dan suatu peristiwa sebagai masalah, tetapi bisa saja orang lain menganggap bahwa peristiwa tersebut bukan menjadi masalah, malah mengatakan peristiwa tersebut sebagai *tantangan*.

Namun, bila perasaan sedih berlaut-larut dengan atau tanpa sebab yang jelas. Bahkan, bisa mengacaukan pada fungsi peran dan fungsi sosial kita. Mungkin bisa jadi saat itu merupakan tanda bahwa kita mengalami depresi, tetapi kadang kala seorang klinisi atau dokter tidak menyadari bahwa seseorang mengalami depresi. Karena banyak dari diri kita yang datang periksa ke dokter dengan keluhan atau alasan gejala fisik yang samar, seperti sering mual, pusing kepala, nyeri ulu hati, dan masih banyak lagi, tetapi tidak sembuh-sembuh. Malah sering periksa ke macam-macam dokter yang sering kita sebut *shopping dokter*, tetapi setelah digali lebih dalam lagi, ternyata faktor yang mendasarinya adalah depresi.

Depresi adalah gangguan suasana hati yang disebabkan multifaktor. Mulai karena kekacauan neurotransmitter di otak sampai faktor kepribadian. Lantas, apa sih istilah *bad mood* atau *bete* yang sering dikatakan anak-anak milenial sekarang? Saat ini, anak-anak remaja sering bilang, "Lagi *bad mood* nih, Bunda."

Bad mood itu sering yang kita sebutkan reaksi emosional sesaat saja. Ini berbeda dengan gangguan suasana hati atau *mood disorder*. *Bad mood* adalah kondisi emosional yang menyebabkan seseorang bereaksi negatif terhadap hal yang ada di sekitar kita, seperti sedih (yang sudah saya jelaskan tadi), kecewa, malas, marah atau perasaan campur aduk yang biasanya, seperti permen nano-nano dan reaksi yang muncul biasanya berupa reaksi negatif.

Di sini, bisa saja secara normal hal tersebut tidak akan memicu reaksi negatif pada kita dengan *mood* yang sedang baik-baik saja. Namun, akan berbeda pada diri kita yang jika sedang tidak baik-baik saja atau sedang *bete* atau *bad mood*, itu akan bisa memicu rasa marah yang luar biasa, sedih kesal, kecewa, hingga frustrasi, sedangkan gangguan suasana hati bisa dikaitkan dengan gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan.

Kemudian, apakah ada batasan atau perbedaan antara bad mood dan mood disorder?

Jelas ada batasannya. *Bad mood* biasanya bersifat temporer atau tidak menetap, cepat datang dan cepat hilang, sumbernya pun biasanya jelas. **Namun, *mood disorder* itu suasana hati yang negatif, sifatnya relatif lebih lama, menetap dalam kurun waktu tertentu, dan juga sangat**

memengaruhi dari fungsi peran, fungsi sosial, bahkan kualitas hidup kita pun bisa terganggu.

Jadi, apa sebenarnya penyebab seseorang bisa *bad mood*, terutama pada remaja itu?

Penyebabnya bisa kurang tidur atau tidur tidak berkualitas, lapar dan kelelahan, bosan, jenuh dengan tugas menumpuk, faktor hormonal, seperti perempuan yang mau menjelang haid, ketidakseimbangan hormon sangat memengaruhi hati, serta hubungan yang kurang baik dengan orang di sekitar kita atau lingkungan. Jadi, *bad mood* hanya bersifat sementara dan harus segera kita tolong diri kita sendiri sebelum berlarut-larut menjadi gangguan *mood*.

Orang depresi kadang tidak selalu terlihat sedih. Mengapa? Karena banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami depresi karena ada beberapa faktor, termasuk *self-stigma*. Artinya, seseorang tidak mengizinkan dirinya sendiri untuk mengekspresikan kesedihan dan menganggap depresi sebagai kelemahan sehingga merasa takut serta malu diketahui orang, dibaikan orang sekitar, tidak terbiasa curhat atau menyampaikan perasaan, bahkan tidak tahu apa yang harus diomongkan.

Kadang, banyak yang berfokus pada keluhan fisik menjadi lebih diperhatikan dan juga untuk melindungi harga diri kita, lalu apa akibatnya? Kadang mereka atau kita tidak segera mendapatkan pertolongan yang tepat, kadang orang dengan depresi datang ke dokter bukan dengan keluhan bahwa *saya sedang bersedih*, putus asa, tidak berharga, merasa sendiri, dan masih banyak keluhan psikis lainnya.

Namun, mereka biasanya datang dengan keluhan fisik yang samar dan inilah yang disebut depresi terselubung atau depresi tersamar.

Apa sih sebenarnya depresi terselubung itu?

Depresi terselubung itu adalah kondisi ketika kita atau seseorang merasa tertekan, tetapi fisik dan penampilan luarnya terlihat normal-normal saja. Biasanya terlihat seperti orang biasa dan tidak menunjukkan gejala kelainan jiwa, tetapi terkadang juga bisa menunjukkan perilaku depresif.

Kapan seseorang mencurigai keluhan fisik yang dirasakan ada kaitannya dengan faktor psikologis?

Yaitu ketika ada beberapa keluhan fisik yang samar, tidak spesifik, dan tidak sembuh-sembuh (hilang timbul atau menetap) serta sering berobat dengan data pendukung medis tidak bermakna, atau bahkan dinyatakan normal. Juga adanya dua penyakit kronik yang tidak kunjung sembuh meski sudah diobati dengan adekuat dan biasanya ada riwayat depresi di masa lampau. Kadang sering orang selalu bilang jika kita banyak mengeluh sakit inilah, itulah, dan selalu dibilang psikosomatik.

Mengenal Psikosomatik

Dokter mulai menjelaskan bahwa istilah psikosomatik sebenarnya tidak tercantum dalam pedoman diagnosis. Namun, masih sering dipakai karena sudah umum dan relatif mudah dipahami. Gangguan psikosomatik digunakan untuk menggambarkan penyakit fisik yang

diduga disebabkan atau diperparah oleh faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan. Psikosomatik sendiri terdiri dari dua kata, yaitu pikiran (*psyche*) dan tubuh (*soma*). Jadi, gangguan psikosomatik diartikan secara sederhana sebagai penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh.

Dalam banyak kasus, pikiran mampu memengaruhi tubuh seseorang hingga memicu penyakit atau memperparah suatu penyakit, seperti orang Jawa selalu mengekspresikan atau menggambarkan keluhannya yang kemungkinan terkait psikosomatik. Pasien sering bilang, "Aduh *biyung!*" Jika pasien sering mengucapkan kata tersebut, betapa berat keluhan yang dirasakan, tetapi tidak bisa menjelaskan atau merinci seperti apa rasanya. Ada juga yang sering mengeluh, "Ini loh sakit saya kok rombongan dan tidak jelas, kadang linu-linu, kadang nyeri ulu hati, dan lain-lain. Sebaliknya malah ada yang selalu bilang, "Penyakit *dong-dong* (kadang-kadang)," atau malah ada yang selalu mengeluh *gek-gek* (jangan-jangan).

Namun, belum tentu juga pasien datang dengan keluhan fisik yang berat. Kadang pasien menganalisis sendiri apa yang terjadi pada dirinya. Lalu menghubungkan dengan apa yang terjadi pada orang lain serta pengetahuan yang didapat dan menjadi khawatir berlebihan. Takut hal buruk terjadi pada dirinya.

Kadang pasien memang demikian, sering kali menyampaikan beberapa keluhan fisik yang samar, tidak jelas, berulang-ulang, dan tidak sembuh-sembuh. Meskipun sudah diberikan terapi atau sebelumnya

sudah ada riwayat penyakit fisik tertentu, tetapi menjadi lebih sering kambuh. Bisa saja apa yang terjadi pada mereka ada hubungannya dengan faktor psikologis atau psikosomatik. Hal ini dikarenakan terkait dengan meningkatnya hormon kortisol (hormon stres), ketidakseimbangan neurotransmitter (kimia otak yang berfungsi untuk komunikasi antarsel saraf), sampai hiperaktifnya sistem saraf otonom (saraf yang terkait organ tubuh). Hal ini sebagai respons dari tekanan psikologis yang disebut stres.

Kemudian, kapan kita mencurigai bahwa keluhan fisik yang kita rasakan adalah suatu psikosomatik?

Awalnya, biasanya keluhan fisik yang samar (bisa tunggal atau lebih dari satu). Batasan waktu munculnya tidak jelas, biasanya terkait dengan kondisi kepribadian atau stres bermakna. Berlangsung berulang atau menjadi lebih berat ketika pemikiran akan dugaan itu kita kembangkan sendiri. Lalu tidak ada bukti medis yang kuat untuk menyokong diagnosis, serta cara mengekspresikan terkesan berlebihan.

Ada beberapa jenis penyakit yang sudah ditegakkan diagnosisnya. Ini biasanya kekambuhan dan keparahannya dikaitkan dengan faktor psikologis, misalnya sebagai berikut.

- a. Tukak lambung (*stomach ulcer*).
- b. *Asthma bronchiale*.
- c. Kondisi kronis gangguan pencernaan, seperti diare, sembelit terutama di usus besar.

- d. Penyakit eksim serta gangguan kulit lainnya, seperti jerawat.
- e. Psoriasis.
- f. Dermatitis alergi.
- g. Gangguan jantung dan pembuluh darah.
- h. Nyeri otot kronik.
- i. Penyakit yang terkait sistem autoimun atau kekebalan tubuh.
- j. Hipertensi.
- k. Diabetes melitus.

Itulah beberapa gambaran penyakit kronik yang ada kaitannya dengan faktor psikologis. Namun, kita tidak serta-merta menyalahkan faktor psikologis semata sebagai biang keladi timbulnya gejala atau penyakit tersebut. Dikarenakan sebagai makhluk holistik maka keluhan fisik seseorang juga terkait dengan berbagai faktor lain, seperti dari aspek genetik, gaya hidup, lingkungan, paparan dari agen penyakit itu sendiri, dan kepribadian kita sendiri. Beberapa penelitian juga menunjukkan orang dengan kepribadian tipe A yang kompetitif, ambisius, dan perfek berisiko mengalami penyakit jantung dibanding orang dengan kepribadian tipe lainnya.

Depresi dan Penyebabnya

Sebenarnya apa sih penyebab dari depresi itu sendiri?

Tidak ada penyebab tunggal dari depresi, begitu pun faktor risiko kejadian depresi. Namun, ada kaitannya dengan faktor psikologi dan sosial.



- 1** **Faktor genetika**
- 2** Ketidakseimbangan kimia otak yang kita sebut neurotransmitter
- 3** Peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan atau stres
- 4** Adanya penyakit fisik yang menyertai, terutama penyakit kronik
- 5** Gizi yang tidak seimbang dan gaya hidup yang tidak sehat.

- a. Faktor genetika.
- b. Ketidakseimbangan kimia otak yang kita sebut neurotransmitter.
- c. Peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan atau stres.
- d. Adanya penyakit fisik yang menyertainya, terutama penyakit kronik.
- e. Gizi yang tidak seimbang dan gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok dan penyalahgunaan zat, kurang olahraga.

Sebagaimana Surah Al-Baqarah ayat 214.

“Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, ‘Kapanakah datang pertolongan Allah?’ Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.”

Ayat ini menafsirkan untuk memotivasi orang-orang beriman yang sedang menghadapi berbagai macam masalah dan kesulitan. Hal ini untuk menumbuhkan keyakinan bahwa tidak lama lagi akan datang pertolongan Allah yang membawa mereka menuju kemenangan. Mencari bantuan untuk masalah yang sedang kita hadapi menandakan bahwa kita tidak bisa bertahan, tetapi bukan artinya kita lemah atau kita tidak beriman. **Mencari pertolongan pada profesional adalah wujud bahwa kita mencintai diri sendiri serta orang lain. Juga menjaga hidup yang telah Allah berikan pada kita.**

Kesehatan mental adalah suatu hal yang sangatlah penting. Kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani kita. Bukan sekadar bebas dari gangguan jiwa saja, tetapi bagian dari kesehatan.

No health without mental health

Jadi, sebenarnya ciri-ciri orang sehat mental itu yang bagaimana?

Kondisi di mana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuannya sendiri, dia dapat mengatasi tekanan, dan dapat bekerja secara produktif mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Jadi bukan sekadar bebas dari gangguan jiwa saja, tetapi bagian dari kesehatan itu sendiri.

Menurut Kementerian Kesehatan, ciri-ciri orang sehat jiwa adalah sebagai berikut.

- a. Merasa sedang terhadap dirinya sendiri
 - Mampu menghadapi situasi
 - Mengatasi kekecewaan dalam hidup
 - Puas dengan kehidupannya sehari-hari
 - Mempunyai harga diri yang wajar
 - Bisa menilai dirinya secara realistis
 - Tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan dirinya sendiri
- b. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain
 - Mampu menghadapi situasi
 - Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
 - Puas dengan kehidupannya sehari-hari
 - Mempunyai harga diri yang wajar
 - Dapat menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan, dan tidak pula merendahkan

- c. Mampu memenuhi tuntutan hidup
- Bisa menetapkan tujuan hidup yang realistis
 - Bisa dan mampu mengambil keputusan
 - Mampu menerima tanggung jawab
 - Mampu merancang masa depan
 - Dapat menerima ide dan pengalaman baru
 - Puas dengan pekerjaannya sendiri

Langkah Penanganan terhadap ODGJ

Sesuai dengan Pasal 144 UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, penanganan gangguan jiwa harus dilakukan dengan standar pelayanan kesehatan paripurna yang meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. ODGJ sering kali menerima diskriminasi atau stigma negatif dari masyarakat karena dianggap berperilaku menyimpang. Padahal, dengan penanganan yang tepat, ODGJ tidak meresahkan atau membahayakan orang lain seperti anggapan umum.

ODGJ atau orang yang memiliki gejala gangguan mental tertentu perlu mendapatkan pemeriksaan dan penanganan dari psikiater. Untuk mendiagnosis jenis gangguan jiwa yang dialami oleh ODGJ, dokter dapat melakukan pemeriksaan kejiwaan. Setelah terdiagnosis menderita gangguan mental tertentu, ODGJ bisa mendapatkan penanganan agar gejala yang dirasakannya bisa membaik.

Beberapa langkah yang bisa dilakukan psikiater untuk mengobati ODGJ sebagai berikut.

a. Pemberian obat-obatan

Obat-obatan yang diberikan pada ODGJ bergantung pada jenis gangguan jiwa yang dialaminya. Untuk mengobati ODGJ yang mengalami gangguan *mood*, seperti depresi atau gangguan bipolar, dokter dapat meresepkan obat-obatan antidepresan dan obat penstabil suasana hati (*mood stabilizer*). Sementara itu, untuk mengobati gangguan cemas pada ODGJ, dokter dapat memberikan obat penenang atau obat pereda cemas.

Obat-obatan tersebut ada yang diberikan dalam jangka waktu tertentu, tetapi ada juga yang perlu diberikan seumur hidup. Oleh karena itu, para ODGJ tidak disarankan untuk menghentikan pengobatan tanpa pemantauan dokter karena bisa menimbulkan kambuhnya penyakit yang dialaminya. ODGJ juga disarankan untuk rutin kontrol ke dokter apabila mengalami efek samping tertentu dari pengobatan yang dijalannya.

b. Psikoterapi

Penanganan pada ODGJ juga dapat dilakukan dengan psikoterapi atau terapi bicara yang dilakukan oleh psikiater dan psikolog untuk menangani gangguan emosional atau masalah psikologis yang dirasakan oleh pasien.

Melalui psikoterapi, ODGJ akan dibimbing dan dilatih untuk belajar mengenali kondisi, perasaan, dan pikiran yang menyebabkan munculnya keluhan yang dialami. Juga membantu mereka untuk bisa menghadapinya dengan cara yang positif.

Jika Anda atau anggota keluarga Anda adalah seorang ODGJ, jangan merasa berkecil hati dan carilah pertolongan dengan berkonsultasi ke psikiater. Dengan penanganan yang tepat dari psikiater dan psikolog, ODGJ bisa hidup normal serta produktif layaknya orang-orang yang tidak memiliki kondisi serupa. Oleh karena itu, para ODGJ tidak perlu dijaui atau bahkan dikucilkan.

c. Perhatian serius

Gangguan jiwa berat menimbulkan beban bagi pemerintah, keluarga, dan masyarakat. Oleh karena itu, produktivitas pasien menurun dan akhirnya menimbulkan beban biaya yang besar bagi pasien dan keluarga. Dari sudut pandang pemerintah, gangguan ini menghabiskan biaya pelayanan kesehatan yang besar. Sampai saat ini, masih terdapat pemasangan serta perlakuan yang salah pada pasien gangguan jiwa berat di Indonesia.

Hal ini akibat pengobatan dan akses ke pelayanan kesehatan jiwa belum begitu memadai. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dengan menjadikan Indonesia bebas pasung. Karena tindakan pemasangan dan perlakuan salah merupakan tindakan yang melanggar hak asasi manusia (Riskedas Kemenkes, 2013). Selain gangguan jiwa berat, Riskedas Kemenkes (2013) juga melakukan penilaian gangguan mental emosional.

Gangguan mental emosional merupakan istilah yang sama dengan distres psikologis. Kondisi tersebut merupakan keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis. Berbeda dengan gangguan jiwa berat psikosis dan skizofrenia. Gangguan

mental emosional adalah gangguan yang dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu, tetapi dapat pulih seperti semula.



Gangguan ini dapat berlanjut menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak berhasil dikendalikan. Perhatian besar ditunjukkan WHO (2001), jika 10% dari populasi penduduk mengalami masalah kesehatan jiwa, harus mendapat perhatian serius karena sudah terkategori rawan kesehatan jiwa yang perlu disikapi secara serius oleh semua pihak.

d. Melibatkan berbagai pihak

Penanganan ODGJ harus melibatkan berbagai banyak pihak dalam kemitraan dan pemberdayaan. Masalah kesehatan jiwa harus dipahami dan dianggap menjadi masalah bersama, memiliki partner pemangku

kepentingan, dan upaya advokasi yang dilakukan harus dirasakan efektif. Terkait hal penting lain adalah membangun sistem layanan kesehatan jiwa dengan memiliki fasilitas kesehatan jiwa cukup, memiliki kemampuan, dan aktivitas layanan kesehatan cukup (preventif dan rehabilitatif) serta sistem rujukan berjenjang dan dua arah yang berjalan sesuai dengan harapan.

Fenomena yang terjadi masih ditemukan ODGJ yang berkeliaran di jalur protokol yang membuat terganggunya ketertiban dan kenyamanan kota. Beberapa upaya razia kerap dilakukan oleh Dinas Sosial bersama dengan Satpol PP pemerintah kabupaten/kota. Namun, kondisi tersebut belum ampuh menyelesaikan permasalahan.

e. Kurangnya informasi

Salah satu penyebab begitu banyaknya penderita gangguan jiwa tidak mendapatkan pengobatan adalah tidak memadainya informasi tentang kesehatan jiwa. Tidak ada informasi memadai kepada publik bahwa gangguan kejiwaan adalah masalah medis yang dapat diobati. Ketidaktahuan ini bukan hanya terjadi di pedesaan atau di antara masyarakat dengan tingkat ekonomi dan pendidikan yang rendah, tetapi merata di semua kelas masyarakat. Untuk itu, dibutuhkan suatu kegiatan sosialisasi informasi yang bersifat masif, konsisten, dan sistemik yang menerangkan kepada publik tentang gangguan kejiwaan serta penanganannya.

f. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan. Sifat dan

jenis dukungan berbeda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan sosial internal, seperti dukungan dari suami, istri, atau dukungan dari saudara kandung. Dapat juga berupa dukungan keluarga eksternal bagi keluarga inti. Dukungan keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga (Friedman, 2010).

Kenali Gejalanya Sebelum Bertindak

"Dokter, apa yang harus kita waspadai atau deteksi dini jika kadang kita merasakan bahwa diri kita ini sedang tidak baik-baik saja?" tanya seorang pasien yang baru saja tiba di ruang psikiater.

"Waspada atau ingat gejala-gejala depresi, seperti gejala utama dan ini harus ada, bisa satu atau lebih. Gejalanya berupa murung, hilang minat, dan mudah lelah. Itu tiga gejala utama sedang, harus ada minimal dua gejala tambahan, seperti gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan nafsu makan, harga diri rendah, pikiran tentang masa depan yang suram, rasa bersalah berlebihan, dan kadang ada ide kematian, sampai percobaan bunuh diri. Kita harus mewaspada jika ada dua gejala utama dan dua gejala tambahan, minimal gejala tersebut sudah dua minggu serta ini bisa menjadi kemungkinan bahwa diri kita sedang ada depresi ringan." Dokter menjawab sambil membuka lembar biodata pasien.

"Jika kita seperti depresi ringan, sebenarnya apa yang bisa kita lakukan, ya, Dokter?" tanya pasien lagi.

"Langkah awal, kita coba untuk mengakui dan menerima bahwa diri kita sedang depresi karena itu langkah awal kita mencari pertolongan untuk hidup yang lebih berkualitas dan lebih baik."

"Oh ya, Dokter. Ada yang bilang kalau tiap orang menghadapi masalah akan berbeda, bagaimana sudut pandang kita dalam melihat masalah itu," pasien menggantungkan kalimatnya.

"Iya, Ibu. Benar."

"Lantas, bagaimana cara kita untuk bisa istilahnya berdamai dengan masalah yang sedang kita hadapi?"

"Coba kita belajar menyederhanakan pikiran kita, Ibu."

"Hm, apa yang dimaksud, ya, Dokter? Kok pikiran disederhanakan?" ucapnya sambil tertawa.

"Begini, Ibu. Menyederhanakan pikiran itu bukan berarti kita mengabaikan atau mencuekkan harapan dan ikhtiar kita untuk sesuatu yang lebih baik, tetapi lebih ke belajar bagaimana menerima sesuatu yang tidak ideal atau tidak pas serta tidak sesuai harapan kita," jelas Dokter.

"Juga berhenti menyalahkan diri kita sendiri dan orang lain. Karena yang harus kita ingat bahwa apa pun yang terjadi tidak lepas dari izin-Nya. Mungkin masalah kita memang besar, tetapi Allah lebih besar dan percaya bahwa tidak ada yang sulit bagi Allah untuk menyelesaikan masalah kita."

"Jika kita yakin dan percaya akan kebesaran-Nya, tinggal *Kun Fayakun*, terjadilah. Maka temukan keajaiban yang tidak terduga, seperti dalam Surah Yasin ayat 82 yang mengatakan, *innamā amruhū iżā arāda*

syai'an ay yaqula lahu kun fa yakun. Artinya, sesungguhnya urusan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu Dia hanya berkata kepadanya, 'Jadilah!' maka jadilah sesuatu itu."

"Tetap berpikiran positif, meski saat sedang dihadang oleh berbagai macam masalah yang dihadapi. Namun ingat, berdiam diri meratapi masalah yang ada malah hanya akan memperparah keadaan saja. Merasa sedih berlarut-larut akan sesuatu hal yang membuat terasa kesakitan hanya akan menjadikan diri ini sebagai orang yang tidak berdaya, putus asa, dan selalu pesimis. Padahal, banyak hal yang bisa dilakukan untuk membuat hidup menjadi lebih bahagia, hanya tinggal percaya dan yakin pada diri sendiri kalau mampu melewati semuanya, seperti lagu yang dinyanyikan oleh Chrisye yang berjudul 'Badai Pasti Berlalu', *yakinkan pada diri sendiri, jadilah orang yang tangguh dan kuat,*" tutur Dokter seraya sedikit bernyanyi.

3.

**Stigma
tentang
ODGJ**

Menurut kamu, ODGJ itu seperti apa, sih?

.....
.....

Apa kamu pernah dengar stigma buruk tentang ODGJ? Stigma seperti apa itu?

.....
.....

Ketika mendengar stigma buruk tersebut, sebagai orang yang bukan ODGJ, bagaimana kamu menghadapinya?

.....
.....

Stigma yang Ada di Masyarakat

Apa itu stigma?

The American Heritage Dictionary (2021) mendefinisikan stigma sebagai sebuah aib atau ketidaksetujuan masyarakat terhadap sesuatu, seperti sebuah tindakan atau kondisi. Sementara Goffman (1963) menyatakan stigma adalah suatu proses dinamis dari devaluasi yang mendiskreditkan seseorang secara mendalam yang mengurangi diri seseorang secara utuh sehingga menjadi orang yang tercemar atau orang yang tidak utuh. Selain itu, Goffman juga mengatakan bahwa devaluasi tersebut juga bisa mendiskreditkan seorang individu dari individu lainnya dan berakibat seseorang diberlakukan secara berbeda dari yang lainnya. Masalah ini jelas membuat orang atau kelompok yang mendapat stigma kehilangan kesempatan penting dalam hidupnya sehingga tidak mampu berkembang.

Stigma adalah ciri negatif yang menempel pada seseorang atau sekelompok orang karena penilaian berdasarkan kesamaan, yang bisa menyebabkan stigma, seperti penyakit, pekerjaan, keturunan, ras/suku, agama, dan status pernikahan. Stigma adalah sebuah pikiran, pandangan, dan juga kepercayaan negatif yang didapatkan seseorang dari masyarakat ataupun juga lingkungannya. Stigma biasanya berupa *labelling*, *stereotip*, *separation*, serta *diskriminasi* sehingga hal tersebut dapat memengaruhi diri seorang individu secara keseluruhan. Biasanya, stigma diciptakan oleh masyarakat untuk menilai sesuatu hal yang

memalukan ataupun tidak sesuai dengan nilai-nilai yang telah dianut. Dengan begitu, hal tersebut nantinya akan dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri, motivasi, penarikan diri dari lingkungan sosial, menghindari pekerjaan, serta kehilangan masa depan.

Bagaimana bisa terjadi stigma?

Mengapa stigma pada orang dengan gangguan kejiwaan (ODGK) di masyarakat sangat negatif?

Adanya stigma membentuk sebuah ciri negatif pada diri seseorang yang disebabkan oleh pemikiran orang lain. Hal ini bisa mengakibatkan pola pemikiran, perilaku, dan tindakan yang berbeda dari berbagai pihak, baik dari keluarga, teman, pemerintah, penyedia lapangan kesehatan, dan lapangan pekerjaan. Bahkan, oleh diri mereka sendiri sehingga berdampak pada pembatasan perolehan hak pada individu yang memperoleh stigma. Hal ini sebagaimana yang tertuang dalam UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, yang salah satunya memiliki tujuan untuk menghilangkan stigma, diskriminasi, dan pelanggaran hak asasi ODGJ sebagai bagian dari masyarakat.

Hal yang tampak sederhana, tetapi sangat bermakna dalam keberhasilan sebuah proses *recovery* adalah adanya stigma. Stigma mengakibatkan hambatan dalam pelayanan kesehatan gangguan jiwa

secara maksimal, di antaranya mengakibatkan hambatan dalam deteksi dini, ketidaktepatan dalam diagnosis, pengabaian terhadap keluhan-keluhan secara fisik dan mental, yang berakibat pada tata laksana yang tidak tepat, serta kondisi akhir dari penyakit semakin buruk (Soebiantoro, 2017).

Ada beberapa pendapat dari para ahli terkait stigma, antara lain sebagai berikut.

a. Hesaurus

Stigma adalah *brand*, tanda, atau noda. Kata *brand* sendiri didefinisikan sebagai nama yang telah diberikan untuk sebuah produk atau layanan. Tanda adalah yang membedakan simbol, sedangkan noda didefinisikan sebagai simbol aib atau keburukan.

b. Chaplin

Stigma adalah suatu cacatan atau sebuah celaan pada karakter seseorang.

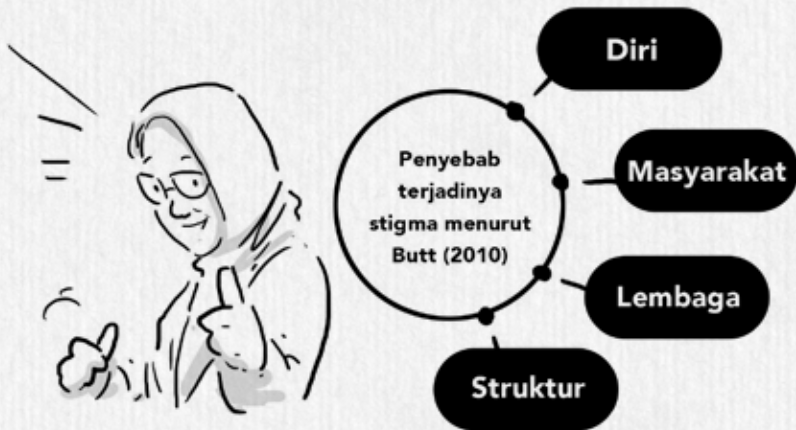
c. *The American Heritage Dictionary*

Stigma adalah sebuah aib atau ketidaksetujuan masyarakat terhadap sesuatu, seperti sebuah tindakan atau kondisi (*The American Heritage Dictionary*, 2012).

d. Erving Goffman (1963)

Stigma adalah suatu proses dinamis dari devaluasi yang mendiskreditkan seseorang secara mendalam, yang mengurangi diri seseorang secara utuh sehingga menjadi orang yang tercemar atau orang yang tidak utuh, serta mendiskreditkan seorang individu dari individu lainnya dan

berakibat seseorang diberlakukan secara berbeda dari yang lainnya. Masalah ini jelas membuat orang atau kelompok yang mendapat stigma kehilangan kesempatan penting dalam hidupnya sehingga tidak mampu berkembang.



Penyebab terjadinya stigma menurut Butt (2010) telah menjelaskan bagaimana sebuah stigma tersebut dapat terjadi di berbagai tingkat dan penyebabnya, di antaranya sebagai berikut.

a. **Diri**

Berbagai mekanisme internal yang telah dibuat diri sendiri.

b. **Masyarakat**

Gossip, pelanggaran, dan pengasingan di tingkat budaya serta masyarakat.

c. **Lembaga**

Perlakuan prefensial atau suatu diskriminasi dalam lembaga.

d. Struktur

Lembaga yang lebih luas, contohnya kemiskinan, rasisme, serta kolonialisme yang terus-menerus mendiskriminasi suatu kelompok tertentu.

Bentuk Stigma pada ODGJ

Menurut Link dan Phelan (dalam Scheid & Brown, 2010), ada beberapa bentuk (dimensi) stigma dalam masyarakat, di antaranya *labelling*, *stereotype*, *separation*, dan diskriminasi. Dimensi-dimensi ini dapat hadir secara mandiri ataupun bersamaan untuk menciptakan stigma. Stigma dan diskriminasi terhadap ODGJ tergambar dalam sikap sinis, perasaan ketakutan yang berlebihan, dan persepsi negatif tentang ODGJ yang dapat memengaruhi dan menurunkan kualitas hidup ODGK. Stigma dan diskriminasi dalam pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan menjadi salah satu kendala kualitas pemberian pelayanan kesehatan kepada ODGJ, yang pada akhirnya dapat menurunkan derajat kesehatan mental ODGJ.

ODGJ masih saja mengalami stigma atau *labelling* atau *stereotype*, pengucilan, dan diskriminasi sehingga mempersulit proses kesembuhan dan kesejahteraan hidupnya. Menurut Setiawati (2012) stigma yang diberikan oleh masyarakat menganggap ODGJ berbeda sehingga dikucilkan. Di sisi lain, menurut Byrne (2000) *stereotype* yang sering muncul terhadap ODGJ adalah pembunuh atau maniak, birahi, pemurung, tertawa tanpa sebab, dan tidak jujur data ketika bertemu dokter.

Akibat dari stigma tersebut, ODGJ menanggung konsekuensi kesehatan dan sosiokultural, seperti penanganan yang tidak maksimal, adanya gagal pengobatan sehingga timbulnya pemasangan dan pemahaman yang berbeda terhadap gangguan jiwa. Stigma juga dialami oleh anggota keluarga dari ODGJ (Lestari & Wardian, 2014). Keluarga adalah dukungan sosial yang terpenting bagi ODGJ. Stigma terhadap keluarga tentu saja membuat keluarga daya dukungnya terhadap pengobatan ODGJ berkurang. Dengan demikian, kesejahteraan hidup ODGJ pun ikut berkurang.

Beberapa ODGJ menyampaikan bahwa tidak ada orang yang mau dekat dengan mereka karena mereka memiliki perilaku yang aneh dan suka berbicara sendiri. Mereka juga menilai dirinya sendiri sebagai respons dari perlakuan masyarakat di sekitarnya. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa ODGJ yang memiliki stigma internal tinggi adalah ODGJ yang berusia muda, tidak mempunyai pekerjaan, dan masih menunjukkan gejala gangguan jiwa, seperti mondar-mandir, tertawa-tawa sendiri, kadang bicara sendiri, dan melakukan perilaku agresif. Hal ini menyebabkan kesadaran ODGJ terhadap kondisinya sehingga membuat mereka malu. Jika rasa malu itu dibiarkan, bisa berkembang menjadi harga diri yang rendah sampai bertahun-tahun lamanya. Kalau sudah seperti ini, akan berdampak buruk bagi proses pemulihan kesehatan mental mereka.

Seperti dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Abu Hurairah, Nabi Muhammad SAW bersabda berikut ini.

"Jauhkan dirimu dari prasangka, karena prasangka adalah perkataan yang paling bohong."

(HR. Bukhari Muslim)

Stigma ini muncul karena tidak adanya informasi seputar ODGJ bagi masyarakat, apa yang terjadi pada ODGJ? Apakah benar mereka berbahaya?

Menurut UU Kesehatan Nomor 18 Tahun 2014, ODGJ merupakan sebutan bagi orang-orang yang ada penyandang gangguan jiwa. Penderita gangguan mental menerima berbagai bentuk stigma dari dirinya sendiri maupun masyarakat. Bentuk stigma ini dapat disebut juga sebagai *self-stigma*, yaitu sikap di mana seseorang mengevaluasi atau menilai kondisi dirinya sendiri.

Seseorang mulai menyadari bahwa dia memiliki masalah kesehatan mental saat mengalami ciri-ciri gangguan psikologis, seperti susah tidur, sering merasa cemas dan panik, serta sedih berkepanjangan. Stigma kedua didapatkan ketika seseorang ingin mendatangi tenaga profesional, seperti psikolog dan psikiater. Umumnya, penderita akan menerima stigma bahwa pergi ke tenaga profesional akan menghabiskan banyak uang, membongkar aib sendiri, tanda seseorang lemah, sampai dianggap gila. Padahal sama halnya dengan penyakit fisik, pergi ke tenaga profesional merupakan salah satu upaya untuk mencegah suatu penyakit bertambah parah.

Ini yang kita sebut stigma sosial. Akibatnya, mereka akan menunda untuk pergi ke tenaga profesional atau menyembunyikan fakta bahwa mereka pergi ke sana agar tidak diketahui oleh orang-orang terdekat karena hal ini dianggap memalukan. Bentuk stigma ketiga adalah stigma terhadap keluarga ODGJ. Stigma tidak hanya diterima oleh penderita gangguan kesehatan mental, tetapi juga dapat berdampak kepada keluarga penderita, terutama orang tua.

Orang tua mereka kerap kali menerima stigma bahwa mereka tidak bisa mendidik anak dengan benar. Padahal kenyataannya, semua orang memiliki peluang yang sama untuk terkena gangguan kesehatan mental, tidak peduli perempuan atau laki-laki, berapa pun umurnya, dan apa pun profesinya. Mereka cenderung menolak pemberian obat untuk anaknya dan memaksakan agar sang anak dapat disembuhkan hanya dengan melakukan terapi. Hal ini terjadi karena adanya anggapan bahwa ODGJ yang diberikan obat memiliki kondisi gangguan jiwa yang sudah akut. Padahal, obat yang diberikan bertujuan untuk membantu menjaga keseimbangan kimiawi pada otak yang berfungsi memberikan impuls mengatur suasana hati dan emosi.

Ada juga anggapan kalau lebih baik bawa anak ke mantri, orang pintar, atau paranormal dibandingkan ke tenaga profesional, seperti psikolog dan psikiater karena si anak dianggap kena guna-guna atau kerasukan. Stigma sendiri merupakan salah satu faktor penghambat dalam pengobatan atau penyembuhan pasien dengan gangguan jiwa. Banyak masyarakat memperlakukan atau bersikap tidak baik kepada mereka yang memiliki gangguan jiwa. Kadang, masyarakat juga tidak begitu menghiraukan mereka.

Pemahaman masyarakat sendiri mengenai apa itu ODGJ juga sangat minim sekali. Hal ini menyebabkan ODGJ kerap kali mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari masyarakat, juga dari keluarganya sendiri. Perlakuan yang didapatkan oleh ODGJ, seperti diskriminasi, terisolasi, dikucilkan, bahkan ada yang dipasung. Padahal ODGJ berhak mendapatkan hak-hak mereka sebagai manusia dan dapat mengembangkan diri serta mengasah potensi yang mereka miliki.



Jika masyarakat tidak mau menerima dan selalu mengatakan *orgil*, *bento*, *edan*, dan lain-lainnya kemungkinan sakitnya bisa kambuh lagi. Oleh karena itu, untuk menghilangkan stigma ODGJ, coba yakinkan dengan visi yang jelas dengan mengatakan bahwa ODGJ bisa dicegah

dan bisa disembuhkan. Hal ini sangat sederhana sekali hanya mengucapkan kalimat-kalimat bahwa ODGJ bisa disembuhkan dan bisa dicegah. Jadi, masyarakat akan paham bahwa ODGJ bisa sembuh, seperti penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Itu penyakit kronis, bisa dikelola penyakitnya walaupun harus minum obat terus. Hal ini tidak membuat pasien cemas dan khawatir karena merasa punya harapan.

Stigma negatif sering kali menghalangi ODGJ telat menerima terapi. Yaitu, seseorang yang mengalami masalah psikologis hingga memengaruhi kehidupannya tetapi sayangnya banyak masyarakat yang tidak menyadari hal tersebut. Bahkan, ada yang menganggap bahwa ODGJ itu sama dengan gila.

Stigma sampai sekarang masih bisa kita rasakan. Buktinya beberapa ODGJ jika dibawa ke RSJ atau rumah sakit yang ada bangsal kejiwaan sudah sangat terlambat. Kadang, keluarga lebih suka membawa ODGJ ke alternatif atau menanggukuhkan pengobatannya. Ini karena keluarga masih menganggap jika dibawa ke RSJ, sakitnya sangat berat.

Pemahaman masyarakat terhadap definisi ODGJ masih dianggap belum dalam. Kadang, masih ada tenaga kesehatan yang memberikan stigma "gila" kepada pasien RSJ atau yang sedang dirawat di Bangsal Kejiwaan. Dalam hal ini, penting adanya upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stigma pada penderita ODGJ. Terdapat beberapa intervensi dan membutuhkan upaya bersama dari berbagai pihak dalam mengurangi stigma terhadap ODGJ.

Dalam upaya melakukan intervensi stigma pada ODGJ, terlebih dahulu kita memerlukan evaluasi permasalahan yang terkait stigma itu

sendiri. Kita cari dampak dan konsekuensinya stigma, siapa yang terlibat, dan bagaimana proses *recovery* serta hasil yang didapat pada ODGJ.

"Kesehatan ini bukan hanya tentang apa yang kita makan, tetapi ini tentang apa yang kita pikirkan dan kita rasakan juga."

Kadang, untuk mencapai itu semua dan untuk menerima semua masalah membutuhkan proses dan waktu yang lama, tetapi ada juga yang dengan waktu cepat. Seorang individu bisa langsung *accept* alias menerima, dan ini tentang belajar untuk menerima, seperti ada yang bilang pujangga Abi Hurarara berikut ini.

*Daun yang jatuh tidak pernah membenci angin
Dia membiarkan dirinya jatuh begitu saja
Tak melawan, mengikhlaskan semuanya
Bahwa hidup harus menerima penerimaan yang indah
Bahwa hidup harus mengerti, pengertian yang benar
Bahwa hidup harus memahami, pemahaman yang tulus
Tak peduli lewat apa penerimaan, pengertian,
pemahaman itu datang
Tak masalah meski lewat kejadian yang sedih dan
menyakitkan*

*Air hujan yang turun membasahi bumi, tak pernah
mencaci awan, tak pernah marah pada langit*

*Ia rela jatuh ke tanah, menyatu dan menjadi air yang
kotor, hanya karena pasrah dan yakin bahwa ia mampu
menyuburkan bumi yang tandus*

*Tak apa ia tak lagi sebersih dulu, tak apa ia kini berada
di bawah, diinjak kaki-kaki manusia*

Menelusuri lorong-lorong sempit nan kotor

*Karena baginya hakikat hidup adalah untuk memberi
manfaat bagi yang lain*

*Pahamilah hakikat hidup yang sebenarnya dan jangan
pernah putus asa*

Subhanallah

- Pujangga Abi Hararara-

Kalimat-kalimat di atas membuat kita untuk jangan putus asa dalam menghadapi masalah atau stigma yang melekat pada diri kita, seperti halnya di stigma negatif bahwa ODGJ tidak bisa sembuh atau apalagi julukan yang melekat. Apalagi ada yang menyebutkan ODGJ selalu rawan dengan kriminal.

Menghadapi Stigma ODGJ

Bagaimanakah kita bisa menghadapi stigma tersebut?

Banyak hal yang bisa kita lakukan dalam menghadapi stigma dari masyarakat atau dari keluarga. Pertama, kita lihat siapa yang men-stigma kita, seberapa kah stigma tersebut pada diri kita, dan seberapa pentingkah pendapat orang lain terhadap hidup kita serta apakah stigma ini membahayakan keselamatan kita. Setelah itu, cobalah kita belajar tidak perlu merespons semuanya, apalagi penilaian orang terhadap kita. Mengapa? Karena tidak semua orang bisa diberikan pemahaman, pengertian, apalagi penjelasan. Juga tidak semua orang selalu siap mendengarkan bahwa apa yang mereka yakini saat ini salah.

Jangan lupa bahwa beberapa orang hanya senang dan suka melihat orang lain terdeskripsikan. Seperti kalimat bijaksana oleh Ali bin Abi Thalib, *jangan menjelaskan tentang diri kita kepada siapa pun, karena yang menyukai kita tidak butuh itu. Dan yang membenci kita tidak percaya itu.* Dari kalimat tersebut, sepertinya kita diajak untuk mencoba belajar tidak peduli terhadap penilaian orang kepada kita. **Karena orang tidak tahu dan paham bagaimana kita sebenarnya, yang penting adalah penilaian Allah buat kita.**

Apa yang bisa kita lakukan untuk tidak terlalu memikirkan stigma atau penilaian orang terhadap kita?

Awalnya kita bisa lakukan *self support*, seperti berhenti menyalahkan diri kita atas keadaan yang terjadi. Kita juga tidak bisa membuat semua

orang mau mengerti keadaan kita. Cobalah memberikan pujian pada diri kita atas suatu prestasi atau pencapaian yang luar biasa bahwa sampai hari ini kita bisa melewati sebuah perjuangan hidup yang tidak mudah dan tidak semua orang bisa melewati. Cobalah juga memberikan penghargaan pada diri kita bahwa kita telah naik satu level pada kelas kehidupan.

Apakah orang dengan depresi, gangguan kepribadian ambang atau ODGJ itu sebuah dosa, ya?

Kadang saya berpikir bahwa orang depresi atau ODGJ itu sebuah dosa, kesalahan dari masa lalu kita, dan itu membuat saya berpikir seperti itu. Depresi atau ODGJ itu bukan dosa, apalagi kurang bersyukur atau kurang iman, itu murni penyakit. Sudah banyak penelitian-penelitian tentang ODGJ atau tentang depresi dan bisa disembuhkan serta diobati.

Bagaimana cara menghadapi stres?

Ternyata harus ada di setiap manusia dan itu hal yang wajar serta alamiah pada semua manusia, begitu juga cemas. Karena itu alarm dalam tubuh kita. Saya malah sekarang malah jadi takut jika tidak punya cemas atau stres, tetapi asal saja stresnya yang positif yang membuat kita menjadi lebih baik dan yakin akan masalah yang kita hadapi. Masalah dalam hidup dan kehidupan.

Banyak stigma yang dihadapi oleh ODGJ, misalnya kadang kala saya menganggap diri saya lebih rendah daripada orang lain. Juga merasa saya itu sumber penyakit dan kadang merasa sebagai pembawa malapetaka di sekitarnya. Inilah yang disebut *self-stigma*. Ada teman

saya yang mendapatkan perlakuan perbedaan pada layanan publik dan swasta, seperti banyak di sekolah, kantor, saat berada di *customer service*.

Juga saya mempunyai teman yang mendapatkan penilaian subjektif oleh bagian HRD terkait sakitnya. Padahal, teman saya tersebut sudah sembuh dan bisa mengendalikan diri dengan baik. Peristiwa inilah yang kemudian disebut stigma struktural. Sedang stigma sosial merupakan penilaian buruk dan sikap sinis orang di sekitar, menggunakan label negatif pada ODGJ dalam percakapan, mengabaikan ODGJ, diskriminasi, dan prasangka stereotipe informasi yang salah.

Dalam aturan, ODGJ juga sudah diatur menurut UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa yang berkomitmen dalam pemberdayaan ODGJ. Ditujukan untuk menjamin setiap orang agar dapat mencapai kualitas hidup yang baik. Kemudian memberikan pelayanan kesehatan secara terintegrasi, komprehensif, dan berkesinambungan melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Stigma terhadap ODGJ ini berasal dari isu-isu yang muncul tanpa tahu siapa yang memulai. Isu dari kesehatan jiwa ini cukup menarik perhatian masyarakat, terutama bagi yang memperhatikan kebijakan mengenai kesehatan. Banyak dari jenis gangguan jiwa ini merupakan penyakit-penyakit yang dapat menimbulkan disabilitas. Di Indonesia sendiri, gangguan jiwa ini dianggap sebuah kasus yang serius, apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Isu dari kesehatan jiwa ini banyak didominasi dengan gangguan jiwa (skizofrenia), psikotik, dan pemasungan.

Pasien dengan gangguan jiwa jarang dilaporkan karena dianggap sebagai sebuah aib. Gangguan jiwa di Indonesia masih dianggap sebagai penyakit *kutukan* bukan hal yang aneh jika ada anggota keluarga yang mengalami masalah tersebut malah disembunyikan dan yang lebih parahnya dipasung. Perilaku seperti ini terjadi karena kurangnya akses dan informasi yang diberikan kepada masyarakat sehingga gangguan jiwa dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, padahal sama halnya dengan penyakit lain yang dapat disembuhkan dengan penanganan yang benar.



Berbagai stigmatisasi dan diskriminasi yang masih sering dialami oleh anggota masyarakat yang dinilai berbeda dengan masyarakat pada umumnya, termasuk orang dengan gangguan jiwa (ODGJ), antara lain dikeluarkan dari sekolah, diberhentikan dari pekerjaan, diceraikan oleh pasangan, hingga ditelantarkan oleh keluarga, bahkan dipasung, serta dirampas harta bendanya. Salah satu problem dalam menangani gangguan jiwa, terutama psikotik adalah adanya penolakan ketidakpedulian atau penelantaran yang dilakukan oleh

keluarga penderita sehingga sering kali bahkan tidak sedikit penderita yang mengalami kegagalan dalam adaptasi atau kembali ke keluarga dan masyarakat.

Penolakan yang dilakukan oleh keluarga memiliki banyak faktor, seperti malu karena memiliki anggota keluarga ODGJ, kemudian keluarga rawan ekonomi sehingga tidak mampu untuk memeriksakan keluarganya ke Rumah Sakit Jiwa dan berakhir ditelantarkan, ataupun masyarakat dengan tingkat pengetahuan yang cukup rendah sehingga kurangnya akses informasi. Bagaimana seharusnya proses perawatan ODGJ, kemudian banyaknya stigma stigma yang bermunculan di masyarakat.

Alasan Berperilaku Impulsif

"Untuk gejala-gejala gangguan kepribadian ambang (GKA), apa aja ya, Dok?"

"GKA biasanya memiliki emosi yang tidak stabil, hubungan interpersonal (sosial), citra diri, afek (emosi), dan adanya impulsivitas."

"Terus, kenapa akhir-akhir ini Tiara sangat takut ditinggalkan? Kadang-kadang, ketakutan ditinggalkan itu sebatas imajinasi saja, Dokter."

"Tiara marah karena takut diabaikan sama papa, ya?"

"Ya, Dokter, seperti itulah. Kenapa, ya, Dokter?"

"Adanya persepsi tentang ancaman perpisahan dan penolakan dapat menyebabkan kita berubah dalam citra diri, afek, pikiran, dan perilaku. Kita akan sangat sensitif terhadap lingkungan. Selain itu, kita akan mengalami ketakutan yang luar biasa akan ditinggalkan dan timbul kemarahan yang tidak sepatutnya."

"Contohnya seperti ini, Tiara dekat dengan papa dan melihatnya dekat dengan wanita lain. Padahal, papa sudah berjanji sama Tiara. Ternyata, papa mengkhianati. Saat itu, Tiara menjadi *bete*, panik, dan marah. Karena kadang, mereka atau Tiara memercayai bahwa *ditinggalkan* tersebut menunjukkan bahwa mereka merasa diri mereka buruk."

"Iya, kan tadi bilang bahwa diri Tiara buruk. Juga sebenarnya takut ditinggalkan sama papa."

"Karena ketidakmampuan Tiara menanggung kesepian dan kesendirian, seperti melihat mama yang akhir-akhir ini sendiri karena papa jarang pulang. Kadang, hal tersebut bisa membuat orang dengan GKA akan sangat impulsif. Selain itu, juga bisa membuat Tiara melampiaskan emosi ke tindakan memutilasi diri, misal *cutting* atau bahkan ada orang yang melakukan bunuh diri."

"Tadi, Tiara cerita jika pernah bilang sama mama ingin tidak melanjutkan hidup dan ingin segera menghilang dari dunia ini, kan?"

"Iya, Dokter. Kenapa saya ada perasaan seperti itu, ya?"

"Oke. Kadang-kadang, Tiara merasa bahwa tidak ada lagi perasaan-perasaan yang seperti biasanya. Misalnya, paling sedikit terjadi ketika Tiara merasakan tidak ada lagi dukungan, hubungan, dan perlindungan bermakna dari orang yang disayangi."

"Misalnya, kehilangan papa yang sudah tidak peduli dengan Tiara, putus cinta, atau kadang yang sudah bekerja ditegur atasannya karena pekerjaan menjadi jelek. Bisa juga jika Tiara masih sekolah dan ditegur sama guru karena performa Tiara yang dulu bagus, tetapi akhir-akhir ini sering menunda tugas sekolah. Malah tugas tersebut tidak dikerjakan."

"Begitu, ya, Dokter?"

"Tadi Dokter bilang, orang dengan GKA sering impulsif. Itu kenapa, ya, Dokter?"

"Orang dengan gangguan kepribadian ambang kadang menunjukkan perilaku impulsif. Paling sedikit pada dua hal yang berpotensi merusak diri, seperti sering menghambur-hamburkan uang, melakukan seks bebas, penyalahgunaan napza, makan sangat berlebihan, serta sering ngebut dalam berkendara."

"Mereka juga menunjukkan sikap dan perilaku berulang untuk menyakiti diri. Itu seperti yang Tiara lakukan. Menyayat tangan (*cutting*), membentur-benturkan kepala, mencakar-cakar, atau menggores-gores kulit. Kadang, mereka sering menyulut (*burning*) atau mengancam akan bunuh diri."

"Tindakan-tindakan tersebut yang sering mereka lakukan berulang. Berulangnya tindakan bunuh diri menjadikan alasan bahwa mereka tersebut memerlukan bantuan. Jadi, tidak benar jika mereka dikatakan cari sensasi."

"Seperti yang tadi Tiara bilang, saat bicara dengan papa yang mengecewakan, terus Tiara tanpa sadar mencakar-cakar paha. Itu karena Tiara merasa akan ada penolakan atau perpisahan dengan papa. Selain itu, tindakan melukai diri sendiri dapat pula terjadi ketika Tiara mengalami perubahan diri yang mendadak (disosiasi)."



4.

**Risiko
Menjadi
ODGJ**

Menurutmu, apakah orang gila
dengan ODGJ itu sama?
Berikan alasanmu!

.....
.....

Jika kamu menjadi ODGJ, apa sekiranya
yang kamu rasakan terhadap isu atau
pandangan masyarakat kepada ODGJ?

.....

Sebanyak yang kamu ketahui, apa
yang bisa menyebabkan seseorang
menjadi ODGJ?

.....
.....

Risiko ODGJ

Pada hakikatnya, setiap warga negara berhak atas kehidupan yang layak. Oleh karena itu, setiap orang berhak untuk mendapatkan perlindungan kesehatan jiwa, baik yang sehat, berisiko, maupun orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Meningkatnya prevalensi gangguan jiwa memaksa kita untuk menyelami kembali fokus perlindungan masyarakat terhadap risiko gangguan jiwa. Mencegah lebih baik daripada mengobati.

Maka dari itu, perlindungan terhadap mereka yang berisiko penting untuk memutuskan mata rantai penyakit ini. Usaha untuk melindungi kesehatan jiwa sudah sampai pada taraf internasional, di mana WHO mendorong setiap negara untuk melindungi masyarakatnya dengan perangkat hukum yang komprehensif.

WHO menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa dan gangguan jiwa tidak hanya karena atribut individu, melainkan juga karena faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan. **Memburuknya kondisi ekonomi atau kemiskinan merupakan contoh kejadian yang memiliki konsekuensi ke meningkatnya masalah kesehatan jiwa, yang terlihat dari meningkatnya kecanduan alkohol atau angka bunuh diri.**

Selain itu, anak juga merupakan salah satu faktor risiko ODGJ. Perhatikan penggalan cerita berikut.

Datang seorang anak berusia 12 tahun yang mengamuk di rumahnya mau memukul ibunya. Ibu kewalahan dan akhirnya oleh aparat lingkungan dibawa ke IGD salah satu rumah sakit. Saat dilakukan pemeriksaan didapatkan bahwa anak tersebut merupakan anak adopsi. Saat ditanya riwayat, keluarga menceritakan jika ibu kandungnya juga gangguan jiwa saat melahirkan anak ini dan dipasung saat itu.

Anak tersebut diambil anak angkat oleh bidan yang saat itu menolong ibu kandung yang akan melahirkan. Selama perjalanan hidupnya, anak tersebut sering di-*bully* oleh teman-temannya yang selalu menyebutkan jika dia merupakan *anak haram dan anak angkat*. Oleh karena itu, membuat anak tersebut tiap pulang ke rumah selalu marah-marah dan mengaku jika mendengar bisikan yang tidak ada wujudnya di telinga. Bisikan itu menyuruh untuk menyakiti ibu angkatnya karena menurutnya ibu angkat sudah membunuh ibu kandungnya.

Dalam kasus di atas anak merupakan faktor risiko ODGJ karena orang tua yang ODGJ dan anak juga merupakan anak angkat. Dia merasa bahwa sudah ditelantarkan ibu kandung dan ibu angkatnya, itu yang ada dalam pemikiran anak. Dia juga mengalami kekerasan verbal (*bullying*) yang dilakukan teman-temannya.

Si anak berpikir bahwa ibu angkatnya telah membunuh ibu kandungnya saat melahirkannya. Dia merasa telah dibohongi oleh

ibu angkatnya. Ia menjadi marah, sakit hati, dan kecewa dengan ibu angkatnya. Ia berpikir bahwa ibu kandungnya tidak mau dengannya sehingga timbul halusinasi pendengaran yang menyuruh anak untuk memukul ibu angkatnya. Respons anak terhadap *bullying* membuat anak berpikir dan menuruti suara yang tidak ada wujudnya di telinga sehingga anak marah dan memukul ibunya.

Faktor Penyebab

Hingga saat ini, belum diketahui penyebab gangguan jiwa secara pasti. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak kondisi gangguan jiwa yang disebabkan oleh kombinasi dari beberapa faktor berikut.

1. Faktor biologis, yang meliputi gangguan fungsi otak akibat genetik, infeksi, cedera kepala, atau gangguan nutrisi.
2. Faktor psikologis, yang meliputi trauma, rasa kehilangan mendalam khususnya saat anak-anak, ditelantarkan, dan kesulitan berhubungan dengan orang lain.
3. Faktor lingkungan, meliputi perceraian atau kematian, kehidupan keluarga yang berantakan, pergantian tempat kerja atau sekolah, ekspektasi sosial, hingga kekerasan dari lingkungan.

Beberapa orang dengan kondisi tertentu memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menyebabkan gangguan jiwa. Berikut adalah sejumlah faktor risiko yang dapat menjadi penyebab gangguan jiwa.

1. Genetik dan riwayat kesehatan jiwa keluarga.
2. Pengalaman hidup yang pernah dialami, seperti stres atau pernah memiliki riwayat pelecehan, terutama jika trauma terjadi pada masa kanak-kanak.
3. Faktor biologis, seperti terdapat ketidakseimbangan kimiawi di otak.
4. Cedera otak traumatis.
5. Janin pada ibu hamil yang terpapar virus atau bahan kimia beracun.
6. Penyalahgunaan alkohol atau narkoba.
7. Memiliki kondisi medis serius (kritis) seperti kanker.
8. Hanya memiliki sedikit teman dan sering merasa kesepian atau terisolasi.

Isu-Isu tentang ODGJ

Isu dari kesehatan jiwa saat ini cukup menarik perhatian masyarakat, terutama bagi yang memperhatikan kebijakan mengenai kesehatan. Banyak dari jenis gangguan jiwa ini merupakan penyakit-penyakit yang dapat menimbulkan disabilitas. Di Indonesia sendiri, gangguan jiwa ini dianggap sebuah kasus yang serius, apabila dibandingkan dengan penyakit menular. **Isu dari kesehatan jiwa ini banyak didominasi dengan gangguan jiwa (skizofrenia), psikotik, dan pemasungan.**

Pasien dengan gangguan jiwa jarang dilaporkan karena dianggap sebagai sebuah aib. Gangguan jiwa di Indonesia masih dianggap sebagai

penyakit *kutukan* bukan hal yang aneh jika ada anggota keluarga yang mengalami masalah tersebut malah disembunyikan dan yang lebih parahnya dipasung. Perilaku seperti ini terjadi karena kurangnya akses dan informasi yang diberikan kepada masyarakat sehingga gangguan jiwa dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, padahal sama halnya dengan penyakit lain yang dapat disembuhkan dengan penanganan yang benar.



Berbagai stigmatisasi dan diskriminasi yang masih sering dialami oleh anggota masyarakat yang dinilai berbeda dengan masyarakat pada umumnya, termasuk orang dengan gangguan jiwa (ODGJ), antara lain dikeluarkan dari sekolah, diberhentikan dari pekerjaan, diceraikan oleh pasangan, hingga ditelantarkan oleh keluarga, bahkan dipasung, serta dirampas harta bendanya. Salah satu problem dalam menangani gangguan jiwa, terutama psikotik adalah adanya penolakan ketidakpedulian atau penelantaran yang dilakukan oleh keluarga penderita sehingga sering kali bahkan tidak sedikit penderita yang mengalami kegagalan dalam adaptasi atau kembali ke keluarga dan masyarakat.

Penolakan yang dilakukan oleh keluarga memiliki banyak faktor, seperti malu karena memiliki anggota keluarga ODGJ, kemudian keluarga rawan ekonomi sehingga tidak mampu untuk memeriksakan keluarganya ke rumah sakit jiwa dan berakhir ditelantarkan, ataupun masyarakat dengan tingkat pengetahuan yang cukup rendah sehingga kurangnya akses informasi. Bagaimana seharusnya proses perawatan ODGJ, kemudian banyaknya stigma-stigma yang bermunculan di masyarakat.

Dengan demikian, apa perbedaan orang dengan gangguan jiwa dengan *orang gila*?

Penyebutan *orang gila* tersebut adalah salah besar. Istilah orang gila tidak ada dalam ilmu kesehatan jiwa. Orang yang disebut masyarakat sebagai *orang gila* ini sebenarnya disebut sebagai ODGJ. Misalnya, orang dengan skizofrenia, di mana ia tidak bisa membedakan antara fungsi berpikirnya dengan kenyataan yang ada.

Jadi, tidak ada istilahnya gangguan jiwa itu *gila*. Tidak ada namanya gangguan jiwa *gila*. Istilah (orang gila) itu tidak digunakan. Sangat prihatin ketika banyak orang memanggil orang dengan gangguan jiwa berat tersebut dengan sebutan *orang gila*. Selama ini, penggunaan sebutan tersebut menimbulkan stigma negatif kepada yang bersangkutan dan menjadikan mereka dijauhi oleh orang-orang.

Istilah benarnya bisa dengan orang dalam gangguan jiwa, atau disabilitas mental atau psiko-sosial, itu lebih enak didengar dibandingkan menyebut orang gila. Kita semua pasti tahu bahwa kondisi mental setiap orang berbeda-beda. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh cara berpikir seseorang. Nah, jika kita sering berpikiran negatif saat menghadapi sesuatu, bisa saja kita memiliki mental yang lemah atau rapuh.

Kita tinggal memilih mau menjadi tangguh atau rapuh. Sabar bukan berarti lemah atau rapuh, melainkan ujian mental untuk menjadi tangguh. Habiskan waktu dengan orang-orang yang positif dan baik demi kesehatan mental kita.

Deteksi Dini ODGJ

Deteksi gangguan jiwa sejak dini juga penting karena penyebab orang terserang gangguan jiwa ini multikompleks dan tidak selalu karena kejadian traumatis. **Penyebabnya tidak berdiri sendiri meski biasanya disebabkan oleh situasi sosial serta kelainan dalam tubuh yang menyebabkan gangguan jiwa muncul.**

Secara lebih sederhana, deteksi dini ODGJ dapat dilihat dari tabel berikut.

Deteksi Dini ODGJ

Kelompok Pasien Risiko Tinggi	Situasi Khusus
Penyakit kronis	Bencana alam
Keluarga yang tidak harmonis	Bencana sosial
Orang tua ODGJ atau saudara kembar ODGJ	<i>Climate change</i>
Korban kekerasan	Lain-lain.
Pekerjaan yang memiliki risiko tingkat stres yang tinggi	
Penderita disabilitas	
Lain-lain.	

Seperti tabel di atas, ada kelompok pasien risiko tinggi seperti penyakit kronis adalah penyakit yang terjadi dengan durasi panjang yang pada umumnya berkembang secara lambat serta terjadi akibat faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Contohnya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan jantung. Keluarga yang tidak harmonis contohnya pertengkar keluarga, perceraian orang tua, perselingkuhan dapat berdampak buruk terhadap psikologi anak. Jika pertengkar atau sikap saling cuek satu sama lain terjadi di dalam sebuah keluarga, anak-anak bisa mencari kehangatan di luar keluarganya.

Misalnya, ia bisa mencari suasana tenang melalui teman-teman, komunitas, atau bahkan kekasihnya. Bukan tidak mungkin bahwa hal ini bisa membawa anak ke dalam pergaulan bebas, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, berpesta semalam suntuk, atau bahkan seks bebas. Hal ini dilakukan karena anak-anak ingin mencari ketenangan dan kebahagiaan di luar keluarganya yang dianggap tidak harmonis.

Faktor genetik ini mempunyai pengaruh lebih besar dibandingkan dengan pengaruh lingkungan. Saudara kandung memiliki risiko 8%, anak dengan salah satu orang tua penderita gangguan jiwa memiliki risiko 12%, dan anak dengan kedua orang tua penderita gangguan jiwa memiliki risiko 40%. Hubungan sebagai ayah, ibu, saudara, atau anak dari penderita yang mengalami gangguan jiwa memiliki kecenderungan 10%, sedangkan keponakan atau cucu kejadian 2–4%.



Individu yang memiliki hubungan sebagai kembar identik dengan penderita yang mengalami gangguan jiwa memiliki kecenderungan 46—48%, sedangkan kembar dizigotik memiliki kecenderungan 14—17%. Faktor genetik tersebut sangat ditunjang dengan pola asuh yang diwariskan sesuai dengan pengalaman yang dimiliki oleh anggota keluarga penderita yang mengalami gangguan jiwa. Korban kekerasan dan pekerjaan yang memiliki risiko tingkat stres yang tinggi (misalnya, guru, bekerja di bidang kesehatan, staf administrasi, dll.), penderita disabilitas, serta situasi khusus, seperti bencana alam dan bencana sosial.

Temukan dan Sadari

Ada percakapan antara psikiater dengan pasien yang datang karena dia merasa kesepian dan ketakutan. Pasien tersebut datang sambil bilang, "Dokter, apa saya tidak layak dilahirkan, ya? Mengapa orang tua saya tidak sayang kepada saya? Mengapa saya selalu salah di mata mereka? Padahal saya selalu menuruti keinginan mereka. Apa pun perkataan mereka saya selalu iyaikan, tidak pernah bilang tidak karena saya takut durhaka. Saya takut dikatakan seperti Malin Kundang. Saya tidak mau."

"Boleh tahu, mengapa sampai punya pemikiran bahwa orang tua tidak sayang sama Mbak?"

"Karena jelas sekali, Dokter. Cara mama papa mengasuh adik saya begitu beda dengan saya," jawab pasien.

"Dengan adik, mama papa selalu menuruti, tetapi dengan saya tidak. Selalu perkataan kasar yang saya dengar, tidak pernah lembut. Itu terjadi setelah adik saya lahir, tetapi sebelumnya tidak, Dokter," ucapnya sambil menghela napas panjang dan menatap kosong ke depan.

"Jika merasa sendiri dan sunyi, biasanya apa yang Mbak lakukan?"

"Saya suka sekali di kamar, Dokter, seperti sendiri dalam sunyi. Walau mama papa selalu *ngomel*."

"Loh, mengapa Mbak?"

"Karena jika saya dengar maka otak saya akan rusak. Ada yang bilang ke saya."

"Menurut Imam Ibnul Qayyim *rahimakumullah* mengibaratkan suasana sunyi dan tenang itu sebagai pendingin bagi otak yang menjadi tempat berpikir. Otak diciptakan dalam keadaan panas (hangat) karena digunakan sebagai tempat untuk berpikir. Makanya itu, di dalamnya harus ada zat pendingin. Kita butuh tempat yang tenang, kokoh, bersih dari kotoran dan noda, sunyi, serta terhindar dari keramaian dan keributan."

"Pikiran bersih itu keluar ketika badan dalam keadaan tenang. Tidak terlalu sibuk dan terhindar dari guncangan-guncangan yang terlalu menyibukkan. Akhirnya, saya berpikir bahwa kita bisa melakukan dengan hal positif dan kebaikan."

"Itu yang saya lakukan bertahun-tahun, Dokter. Namun, untuk beberapa bulan ini saya sulit melakukan hal tersebut. Karena saya tertekan dan sepertinya trauma suara-suara keras dan kencang dari mama papa, serasa bom waktu di dalam otak saya."

"Akhirnya, sekarang ini saya ada di depan Dokter. Karena banyak yang ingin saya ceritakan. Saya tidak punya sahabat, hidup saya bertahun-tahun dalam kesendirian. Entah ada apa dengan diri saya ini."

"Yang pasti, bahwa saya saat ini tidak sedang baik-baik. Dalam arti, psikis saya terganggu, ya, Dok."

"Hehehe, kadang saya berusaha untuk berdamai dengan keadaan saya ini, dengan lingkungan, dan berusaha belajar menerima segala bentuk omelan mama papa."



5.

**Memutuskan
untuk
Sembuh**

Menurutmu, apakah orang gila dengan ODGJ itu sama? Berikan alasanmu!

.....
.....

Jika kamu menjadi ODGJ, apa sekiranya yang kamu rasakan terhadap isu atau pandangan masyarakat kepada ODGJ?

.....
.....

Sebanyak yang kamu ketahui, apa yang bisa menyebabkan seseorang menjadi ODGJ?

.....
.....

Kesehatan Itu Pilihan dan Bahagia Itu Keputusan

Kalimat pada judul subbab ini maknanya luas karena itu juga pilihan. Sebagaimana pasien jiwa yang datang, baik ke praktik pribadi ataupun ke poliklinik kejiwaan di rumah sakit umum atau di rumah sakit jiwa. Membutuhkan waktu lama dan proses panjang yang pada akhirnya mereka datang untuk berkonsultasi. Itu saja datang dikarenakan keluarga yang kena gangguan jiwa sudah meresahkan masyarakat dan membuat malu keluarga.

Banyak yang datang untuk berobat setelah gangguan tersebut bertambah berat. Sementara di sisi lain, anggota keluarga lainnya banyak yang belum mengetahui gejala dini dan apa yang harus diperhatikan terhadap sesama anggota. Kadang, ada suatu perubahan aneh yang terjadi pada anak, suami, istri, bapak, atau ibu. Namun, karena mereka belum paham, jadinya hanya dianggap stres biasa sehingga orang yang dianggap memiliki perubahan itu tidak dibawa ke profesional dengan alasan "malu" jika sampai dibawa berobat ke psikiater.

Di sini, kesehatan psikis sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kita tinggal memilih, mau sehat itu sebuah pilihan atau mau hasil akhir kebahagiaan. Beberapa pasien yang memutuskan untuk datang, ternyata mereka sudah memiliki masalah sejak dari kecil. Dengan demikian, ini bisa disebut sebagai trauma.

Biasanya, trauma yang dialami pada masa anak-anak (usia kurang dari 13 tahun) merupakan faktor risiko utama terjadinya depresi setelah

dewasa. Sekitar kurang lebih 60% pasien usia dewasa menyatakan mereka pernah mengalami kekerasan pada masa anak-anak. Berbagai kekerasan pada masa anak, seperti kekerasan emosional, fisik, dan seksual dapat terjadi. Tingginya hormon stres terkait trauma pada usia anak dapat merusak struktur otak sehingga meninggalkan sisa neurologi.

Biasanya, depresi muncul pada usia lebih muda. Dalam hal ini, depresi bisa lebih berat, sering kambuh, sering berkomorbid, bunuh diri lebih tinggi, dan respons dalam pengobatan biasanya buruk. Kita tahu bahwa anak-anak merupakan kelompok rentan untuk mengalami kekerasan. Untuk mencegah depresi setelah anak-anak dewasa, intervensi dini terhadap anak yang mengalami trauma perlu segera dilakukan. Karena jika tidak segera dilakukan maka akan meningkatkan faktor risiko terjadinya depresi yang lebih berat.

Biasanya, saat dilakukan pemeriksaan, banyak yang mengaku bahwa sering terjadi kekerasan verbal dan fisik. Banyak orang tua yang menganggap bahwa seorang anak tidak bisa stres atau depresi karena menganggap bahwa anak belum banyak menghadapi masalah dalam kehidupannya. Banyak orang tua yang menganggap bahwa seorang anak tidak mungkin bisa depresi atau menjadi ODGJ. Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa justru gangguan jiwa sekarang ini banyak terjadi ketika seseorang berada di usia muda dan faktor sebabnya juga banyak, biasanya yang terbanyak dari pola asuh orang tua.

Menangislah Karena Air Mata Dapat Memadamkan Api Neraka

Subhanallah ... banyak orang yang hidupnya dilanda stres. Banyak di antara mereka yang salah menyalurkan emosi, misalnya lari ke alkohol atau minum-minuman keras, memakai narkoba, dan lain sebagainya. Ini terutama bagi mereka kalangan anak muda yang jiwanya masih labil. Padahal, ada cara lain yang lebih positif untuk menyalurkan semua itu. Di antaranya adalah menangis, tetapi menangis bukan hanya untuk menyalurkan emosi semata.

Menangis mungkin lebih identik dengan bayi, anak perempuan, maupun wanita. Namun, ini tidak berarti bahwa anak laki-laki maupun pria tidak boleh menangis sama sekali. Hasil penelitian itu menyimpulkan bahwa air mata yang keluar karena tepercik bawang atau cabe *berbeda* dengan air mata yang mengalir karena kecewa dan sedih. Menangis adalah respons alamiah manusia terhadap luapan emosi yang dialaminya.

Emosi yang membuat seseorang menangis biasanya berbentuk rasa sakit dan sedih, tetapi ada pula kondisi lain yang dapat memicunya. Jadi, menangis sebenarnya merupakan tanda bahwa ada sesuatu yang terjadi pada diri. Sadar maupun tidak, sedang merasa sedih, frustrasi, mengalami luapan emosi, atau sekadar ingin mendapatkan perhatian orang lain.

Air mata yang keluar karena tepercik bawang atau cabe ternyata tidak mengandung zat yang berbahaya. Air mata ternyata juga mengeluarkan hormon stres yang terdapat dalam tubuh, yaitu endorfin,

leusin, enkefalin, dan prolaktin. Perilaku ini diyakini dapat memberikan efek lega karena tubuh seseorang melepas hormon penyebab stres dan berbagai jenis racun yang menyertainya.

Rasa lega yang timbul akhirnya mampu menurunkan risiko depresi dan kecemasan. Inilah keuntungan bagi mereka yang gampang menangis. Sementara, air mata yang mengalir karena rasa kecewa atau sedih disimpulkan mengandung toksin atau racun. Hasil penelitian juga merekomendasikan agar orang-orang yang mengalami rasa kecewa dan sedih lebih baik menumpahkan air matanya. Sebab, jika air mata kesedihan atau kekecewaan itu tidak dikeluarkan, akan berdampak buruk bagi kesehatan lambung.

Menangis itu indah, sehat, dan simbol kejujuran. Pada saat yang tepat, menangislah sepuas-puasnya dan nikmatilah karena tidak selamanya orang bisa menangis. Sayangnya, prinsip *anak laki-laki/pria itu tidak boleh cengeng* sudah sedari dulu tertanam dari orang tua kepada anak laki-laki. Ketika anak laki-laki mulai tumbuh dewasa, mereka sekuat mungkin menahan untuk tidak menangis ketika menghadapi berbagai masalah. Alasannya karena menangis dianggap sebagai sebuah kelemahan dan bertentangan dengan citra diri laki-laki/pria sebagai sosok yang kuat dan tangguh.

Hal ini pada gilirannya memang memberikan manfaat dengan membuat suasana hati akan jadi lebih baik, bisa tidur lebih nyenyak, sistem kekebalan jadi lebih kuat, dan menghindari penambahan berat badan. Dengan menurunkan tingkat stres, menangis juga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Otak mengingat sesuatu untuk

kurun waktu sehingga seseorang lupa sepenuhnya terhadap kejadian yang pernah dialami. Ini merupakan kondisi yang agak mustahil.

Jika seseorang menangis atau merasa sedih, otak akan mengingat bahwa di masa lalu ekspresi ini berkaitan dengan kesedihan. Selanjutnya, tubuh akan segera menanggapi dengan cara mengeluarkan air mata. Hasilnya, kita akan menjadi lebih plong (lega) dan merasa lebih positif.

Ketidakmampuan untuk menangis juga merupakan suatu hal yang wajar. Namun, kondisi ini juga bisa menjadi tanda dari depresi melankolis. Terlebih lagi, jika ketidakmampuan untuk menangis telah berlangsung dalam waktu lama atau memengaruhi kehidupan seseorang. Orang-Orang melankolis tidak memahami apa yang mereka rasakan.

Mereka seakan memiliki dinding yang membatasi dirinya dari luapan emosi. Dinding ini membuat mereka tidak lagi mampu mengenali atau sekadar merasakan emosi. Orang-orang yang suka menangis sering kali dilabeli sebagai orang cengeng. Namun, cengeng terhadap Sang Khalik adalah positif dan cengeng terhadap makhluk adalah negatif.

Orang-orang yang gampang berderai air matanya ketika terharu mengingat dan merindukan Allah, air mata itu akan melicinkannya menembus surga. Salah satu yang membuat air mata seseorang jatuh dan tak tertahankan, bahkan sering berderai-derai tiada henti adalah air mata disebabkan rasa takut.

Hal ini seperti air mata taubat Nabi Adam a.s. Beliau menangis selama tiga ratus tahun tanpa mendongak ke langit karena sangat takut dan hibahnya terhadap dosa yang telah ia lakukan.

Dia bersujud di atas gunung dan air matanya mengalir di Jurang Serantip. Dari air matanya itulah, Allah telah menumbuhkan pohon kayu manis dan pohon bunga cengkeh. Beberapa ekor burung yang telah meminum air mata Adam lalu berkata, "Manis sungguh air ini". Nabi Adam a.s. terdengar, lalu menyangka burung itu menertawakannya sehingga ia memperhebat tangisannya.

Setelahnya, Allah mendengar dan menerima taubat Nabi Adam a.s. dan mewahyukan, *"Hai Adam, sesungguhnya Aku belum pernah menciptakan air lebih lezat daripada air mata taubatmu!"*

Saat itulah, Nabi Adam a.s. mulai lega sebab taubatnya diterima dan dosa-dosanya diampuni sembari berjanji akan lebih berhati-hati serta tak mengulangnya kembali. Inilah naluri asli manusia. Manusia diciptakan dari kasih sayang dan kelembutan. Maka dari itu, naluri dasarnya pasti penuh kasih sayang dan kelembutan.

Kita bisa mengerti bahwa penciptaan Nabi Adam a.s. di muka bumi ini adalah hasil dari kasih sayang Allah kepada bumi untuk menurunkan khalifah yang akan memanfaatkan dan mengelola bumi. Saat Nabi Adam a.s. berada di bumi, beliau merasa kesepian dalam kesendirian sebagai

seorang manusia sebab yang lain adalah makhluk Allah selain manusia. Maka dari itu, Allah menciptakan Hawa agar adam dapat mencurahkan kasih sayang dan kemesraan pada Hawa. Dari kasih sayang keduanya, lahirlah manusia-manusia lain yang berkembang biak hingga memenuhi penjuru bumi ini.

Untuk menggambarkan cinta, kadang kala menimbulkan luapan emosi tiada tertahan disebabkan kepedihan yang dihasilkannya. Cinta dapat menumpahkan air mata seseorang. Entah air mata karena terlalu bahagia disebabkan mendapatkan cinta yang selalu dinanti dan diharapkan pupus begitu saja di tengah jalan.

Nabi Muhammad SAW adalah contoh jiwa yang senantiasa menebarkan cinta. Mulai dari bilik rumah tangganya hingga ke seluruh penjuru bumi. Lewat contoh nyata ajarannya yang senantiasa menjunjung tinggi kasih sayang dan cinta. Meski cinta itu senantiasa menguras air mata, tetapi selayaknya kita menghargainya agar cinta membawa keberkahan dalam hidup ini. Tak selayaknya kita mempermainkan cinta yang menimbulkan kesedihan dan air mata yang berderai-derai oleh cinta yang dikhianati.

Pernahkah Anda melihat seseorang yang baru datang dari perjalanan jauh, misalnya di bandara atau stasiun kereta yang kedatangannya telah ditunggu-tunggu oleh orang-orang tercinta di rumah?

Begitu ia menginjakkan kaki, tiba-tiba ia berlari-lari meninggalkan barang-barang yang dibawanya. Ia menuju seseorang dan memeluknya

erat sembari tertawa-tawa, bahkan berderai-derai air matanya. Itulah air mata kegembiraan. Air mata kegembiraan sebab bertemu kembali dengan orang-orang yang dirindu, yang senantiasa di nanti-nanti kedatangannya, dan tak mau terlalu lama berjauhan sebab akan menimbulkan kangen yang menggumpal.

Air mata yang tumpah karena menangisi dosa masa lalu akan memadamkan api neraka. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi Muhammad SAW. berikut.

"Ada mata yang diharamkan masuk neraka, yaitu mata yang tidak tidur semalaman dalam perjuangan fisabilillah dan mata yang menangis karena takut kepada Allah SWT."

(HR. Muslim)

Sesungguhnya, air mata bisa menjadi alat komunikasi yang sangat canggih antara seorang hamba dengan Tuhannya. Betapa tidak, tetesan air mata di jalan Allah bisa memadamkan kobaran api neraka. Rasulullah bersabda sebagai berikut.

"Seseorang yang menangis karena takut kepada Allah tidak akan masuk neraka, sehingga air susu ibu masuk ke dalam tetek. Dan, debu yang menempel karena berjuang di jalan Allah tidak akan berkumpul dengan asap neraka jahanam."

(HR At-Tirmidzi)

Seorang sufi pernah mengatakan, jika seseorang tidak pernah menangis, dikhawatirkan hatinya gersang. Salah satu kebiasaan para sufi ialah menangis. Beberapa sufi, mata dan mukanya menjadi cacat karena air mata yang selalu berderai. Air mata kebahagiaan adalah ekspresi fitrah kemanusiaan.

“Tak ada yang tak ingin bahagia.”

(Budi Dharma)

Setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan hadir dalam hidupnya. Jika kebahagiaan itu hadir, kadang ia tak kuasa mendapatkan karunia itu karena sangking gembiranya dan jatuhlah air matanya. Air mata kegembiraan dan rasa syukur atas karunia Allah kepadanya.

Allah pun memuji orang menangis yang terbukti dalam kutipan ayat berikut.

*“Dan, mereka menyungkurkan wajah sambil menangis
dan mereka bertambah khusyuk.”*

(QS. Al-Isra: 109)

Jika seseorang menginginkan hidup yang tak ada gejolak apa pun, bukan di dunia ini tempatnya. Sebab, kehidupan dunia ini pasti penuh masalah, cobaan, kesulitan, dan kesedihan. Tak khayal, kepedihan dan penderitaan itu sering menguras air mata seseorang. Maka dari itu, yang perlu kita lakukan adalah bagaimana mengelola emosi dan jiwa kita sedemikian rupa sehingga kuat dan tangguh dalam menghadapi

segala rintangan yang menghadang selama hidup ini. **Jika kita tak pandai mengelola jiwa dalam hidup ini, yang ada adalah kerisauan dan kegalauan hati tiada henti.**

Ini karena cobaan hidup memang tak akan ada habisnya. Datang silih berganti. Karena hidup memang tempat kesulitan dan penderitaan.

Nabi Muhammad SAW bersabda sebagai berikut.

"Jika kalian hendak selamat, jagalah lidahmu dan tangisilah dosa-dosamu."

(HR Muslim)

Kadang kala, memang kesedihan yang sangat dalam bisa menyebabkan air mata terjatuh tak tertahankan. Namun, kesedihan seperti itu tak layak untuk terus senantiasa menghinggapi seseorang. Ia harus tetap hidup dan menatap masa depan yang masih terbentang. Mengisi hidup dengan hal-hal penting dan berarti dengan beribadah serta memberikan manfaat yang sebesar-sebesarnya untuk sebanyak mungkin manusia sehingga saat hidup kita berakhir akan dikenang sebagai seseorang yang memiliki nilai penting bagi orang lain. Sungguh, betapa bahagiannya.

Bisa jadi itulah air mata doa itu dalam esensi siklus kehidupan. Air mata itu menguap menjadi air hujan yang menyirami tumbuhan dan memberi minum hewan.

Menangislah, tariklah napas panjang , lepaskan perlahan seiring ucapkan istighfar. Itupun bisa melegakan diri dan jiwa.

Menangis yang bukan karena Allah dinilai sebagai sebuah kelemahan. Namun, menangis karena Allah mengharap rahmat-Nya, dijauhi dari murka-Nya adalah tanda keimanan.

Ayo, menangis.

Tangisan doa.

Subhanallah.

(Pujangga Abi Hararara)

Menangis sebagai sarana mengekspresikan emosi. Tetesan air mata mengomunikasikan pesan dengan makna-makna tertentu. Air mata juga mengekspresikan suasana hati yang terdalam, entah sedih, gembira, takut, atau sakit. Oleh karena itu, nilai air mata begitu istimewa, khusus, dan berkesan.

Oleh karena itu, jangan heran apabila air mata bisa meluluhkan hati yang keras. Itulah sebabnya, Rasulullah SAW dan para sahabat menjadikan air mata sebagai *bahasa sehari-hari* tatkala berinteraksi dengan



Allah. Banyak cara untuk menyampaikan pesan dan terdapat aneka ragam bahasa dalam berkomunikasi. Bahkan, berdiam seribu bahasa sering efektif untuk mengungkapkan sikap.

Tiada hari yang terlewatkan tanpa menangis. Menangis bukan karena tak punya harta, kehilangan harta, atau sesuatu yang terkait dengan urusan duniawi. Mereka menangis karena cinta yang begitu besar kepada Tuhannya. Cinta yang bersumber dari kuatnya raja (harapan akan rida dan kasih sayang Allah) yang terpadu dengan khauf (rasa takut akan murka Allah).

Tangisan adalah rahmat (kasih sayang). Orang yang tidak menyayangi, tidak bakal disayangi. Jiwa. Ditambah batin. Tambah lagi hati. Kadang meminta perhatian lebih banyak.

Keliru besar jika orang yang menganggap bahwa sakit fisik atau sakit lahir lebih berbahaya dari sakit batin, sakit jiwa, dan sakit hati. Salah besar jika orang yang mengatakan bahwa keterpelesetan kaki, tangan, atau tulang lainnya lebih berbahaya dari keterpelesetan hati, jiwa, maupun batin. Ada banyak orang yang diuji melalui sakit lahir, tetapi kemudian batinnya tersadar telah pula ia menyakiti. Ada banyak orang yang merasa hanya melakukan sakit fisik, tetapi jiwanya terhenyak lantaran telah melakukan pula menyakiti jiwanya.

Melalui kesadaran batin, jiwa, atau hati seseorang berusaha melepaskan semua kesakitannya. Kemudian berusaha lebih baik dari keadaan sebelumnya. Namun, bagaimana bila orang yang secara lahiriah tampak seperti orang yang tak ada sakit apa pun, sementara dalam

kedalaman jiwa, batin, dan hati tersimpan tumpukan masalah kesakitan di jiwanya yang bisa membinasakan ketampakan dalam lahiriahnya?

Ini bukan menyepelekan masalah kesakitan fisik dan lahiriah. Namun, seseorang harus mempunyai perhatian besar membersihkan hati dan jiwanya, lebih dari yang lainnya. Seseorang harus mampu memegang kendali hati dan jiwanya sendiri. Oleh karena itulah, perlu keseimbangan penguasaan jiwa batin dan penguasaan lahir. Jangan merasa heran dengan kenyataan hidup. Jangan heran dengan terpaan hidup.

“Semakin tinggi tuntutan dalam hatimu maka semakin kecilah kamu memandang dirimu sendiri. Dan akan semakin mahal harga yang harus ditunaikan untuk memperoleh tuntutan hatimu itu.”

(Tahdzib Madarijus Salikin)

Dalam perjalanan panjang kehidupan, orang memerlukan suatu bekal, yaitu lapang dada, napas panjang, mudah memaafkan, dan ketenangan jiwa hingga hati. Orang yang tidak peduli suasana getir yang dilakoni dalam perjalanan hidupnya. Orang-orang yang teguh menyikapi berbagai persoalan kehidupan dengan lapang dada. Mungkin saja mereka berduka, bersedih, kecewa, atau barangkali tersulut kemarahannya.

Namun, orang-orang ini berhasil menguasai hatinya kembali. Hati orang-orang berlapang dada tetap rida. Mata orang-orang ini tetap

teduh. Ketenangan hati dan lapang dada mereka sama sekali tidak terusik. Betapa kokohnya hati kelapangan dada mereka.



Contoh kehidupan orang-orang berlapang dada harusnya membuat diri setiap orang lain mengerti bahwa jika kehidupan tidak disikapi dengan lapang dada dan tidak mudah bersabar, seseorang pasti akan menjadi orang yang paling menderita di dunia ini. Ini karena penderitaan terbesar adalah jiwa yang cepat goyah dan bimbang saat menghadapi sesuatu yang sebenarnya remeh.

Penderitaan yang berbahaya adalah ketika tujuan hidup yang demikian agung terbentur oleh keadaan hidup yang sesungguhnya sepele. Persoalan remeh yang terlihat secara keliru, kemudian mengakibatkan sempitnya dada, napas tersengal, kesal hati, murung wajah, hati yang bergemuruh duka cita, bahkan air mata dan dendam. Hingga istirahat terganggu dan pikiran tak tentu arah.

Coba bayangkan jika itu yang terjadi, tidak akan ada kebahagiaan dan kesempurnaan kehidupan yang bisa dilakukan. Lantaran kebahagiaan itu hanya lahir jiwa yang tenang, hati yang lapang, penuh ketulusan, dan pikiran yang jernih. Jalan perjuangan kehidupan berbahagia yang terjal dan panjang tidak mungkin bisa dilewati oleh orang-orang yang bernapas pendek, alias mudah goyah dan tidak sabar.

Berpikirlah, apa rahasia lapang dada? Orang-orang yang tenang dalam menghadapi persoalan hidup? Salah satunya adalah setiap orang harus membuka wawasan ilmu dan lingkungannya yang luas. Orang yang sempit wawasan adalah orang yang takut dengan perkara-perkara kecil, sangat takut dengan peristiwa yang remeh, dan mudah marah dengan kata-kata yang tidak berkenan di hatinya.

Seseorang bahkan bisa sampai terbakar puncak kemarahannya disebabkan peristiwa yang sebenarnya bisa dilewati dengan memejamkan mata. Bahkan, bisa dilewati dengan senyum bila dibarengi dengan sedikit berpikir lapang dada.

“Jika engkau menghadapi dunia dengan jiwa lapang, engkau akan memperoleh banyak kegembiraan yang semakin lama semakin bertambah, semakin luas, duka yang makin mengecil dan menyempit. Engkau harus tahu bahwa bila duniamu sempit, sebenarnya jiwamulah yang sempit, bukannya dunianya.”

(Wahyul Qalam, 1750)

Tidak ada yang paling bertanggung jawab menentukan langkah hidup ini, kecuali diri sendiri. Keadaan apa pun yang melingkari setiap kehidupan, sebenarnya tidak dapat memaksa untuk melakukan apa pun, kecuali diri sendiri yang akan mengayunkan langkah. Baik buruk, menang kalah, untung ruginya kehidupan, orang itulah yang akan menentukannya dan akan mempertanggungjawabkan atas akibat dari semuanya.

Ibaratnya, tataplah cermin yang paling dekat dengan kita. Di sana akan terlihat orang yang berdiri satu-satunya yang paling bertanggung jawab atas kesuksesan atau kegagalan kehidupan sendiri. Setiap orang pasti pernah dalam melakukan kesalahan. Namun, mungkin masih kerap melempar kesalahan yang dilakukan pada pihak lain.

Sedikit orang yang mau berdiri. Jujur mempertanggung jawabkan semua kesalahan pada dirinya dan melihat siapa sebenarnya orang yang paling bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Sedikit juga orang yang mau mengakui kesalahan, kemudian memperbaiki langkah dan meluruskan kekeliruannya. Padahal kunci perbaikan itu dimulai dari kesadaran akan kekeliruan yang menyebabkan kegagalan.

Sikap melempar kesalahan pada pihak lain adalah sikap mencari-cari alasan. Sementara, mencari-cari alasan adalah gejala mendustai diri sendiri yang ada pada tingkatan kedustaan yang paling berat. Sebagaimana kejujuran pada diri sendiri menempati kejujuran yang paling tinggi.

Kebohongan berasal dari jiwa, lalu merembet pada lisan dan merusak perkataan. Kemudian merembet pada anggota badan dan

merusak segala perbuatan. Akhirnya, kebohongan itu menyelimuti perkataan, perbuatan, dan segala keadaan.

Kejujuran Muhammad tersebutlah hingga kemudian orang-orang di sekitarnya menyebutnya Al Amin atau orang yang tepercaya. Kepercayaan menjadi sebuah identitas yang begitu penting, mahal, mulia, dan terhormat. Disebutkan demikian karena ternyata tidak terlalu banyak orang yang berhasil dan sanggup memiliki identitas itu. Seseorang yang semula disebut jujur dan bisa dipercaya, ternyata tidak lulus atas ujian kejujuran itu.

Betapa kejujuran juga menjadi suatu ajaran yang amat mendasar atau fundamental, sehingga dalam sebuah riwayat hadis, tatkala seseorang menanyakan kepada nabi tentang amalan atau perbuatan sederhana yang dilaksanakan akan menyelamatkan, baik di dunia maupun di akhirat. Ternyata dijawab olehnya adalah jangan berbohong atau jadilah orang yang bisa dipercaya. Jawaban itu terdengar mudah dan ringan, yaitu hanya sekadar dapat dipercaya, tetapi di dalam praktik ternyata amatlah sulit dilaksanakan.

Berbagai persoalan yang menimpa melingkupi sekitar kehidupan sekarang ini, seperti berupa kemiskinan, kebodohan, ketertinggalan, keterbatasan lapangan kerja, korupsi, kolusi, nepotisme, konflik, dan sebagainya adalah bermula dari kebohongan-kebohongan yang dilakukan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Kebohongan bisa diartikan secara luas, bukan sekadar mengatakan sesuatu yang tidak ada buktinya. Kebohongan secara lebih luas bisa berarti membuat keputusan yang tidak realistis, memberikan label-label atau simbol-simbol hingga

menjadikan orang tersesat, berbagai jenis kepalsuan, rekayasa hingga sesuatu yang tidak pantas menjadi dipantas-pantaskan, dan seterusnya.

Manakala kebohongan sudah menjadi seluas itu maka sebenarnya kebohongan itu ada di mana-mana, yakni di rumah, perjalanan, kantor, pasar, dan bahkan hingga di tempat-tempat peribadatan sekalipun.

Betapa besar akibat kebohongan itu di dalam kehidupan bermasyarakat. Hingga seorang arif mengatakan bahwa komunitas dan bahkan suatu bangsa tidak akan hancur hanya oleh karena persoalan politik, ekonomi, hukum, pendidikan yang tidak berkualitas, dan sejenisnya, melainkan oleh karena kebohongan-kebohongan yang selalu dilakukan. Adanya kebohongan, orang menjadi saling curiga, tidak percaya satu dengan yang lain, terjadi kekecewaan, kemarahan, putusannya hubungan tali silaturahmi, dan seterusnya. Manakala keadaan itu terjadi maka betapa sulitnya menjalani kehidupan ini.

Sekarang ini, sebenarnya telah terjadi apa yang disebut dengan kelangkaan orang jujur. Bahkan, sebutan orang jujur sudah palsu. Orang yang semula dipercaya disebut jujur, dan oleh karena itu dianggap pantas untuk diangkat sebagai seorang pemimpin, ternyata tidak lama kemudian ketidakjujurannya terbukti. Ia berbuat bohong, melakukan kepalsuan, dan bahkan juga mengambil sesuatu yang bukan haknya.

Sedemikian serius ketidakjujuran itu hingga sampai menjamah wilayah-wilayah yang seharusnya menjadi pilar penjaga kejujuran, seperti di lembaga pendidikan, hukum, dan bahkan agama. Munculnya berbagai

jenis lembaga pendidikan yang sengaja mengabaikan kualitas atau disorientasi, mempermainkan hukum, dan bahkan agama yang hanya dijadikan kedok. Maka dari itu, semua sebenarnya menjadi pertanda bahwa kejujuran sudah menjadi barang langka. Bahkan, orang sudah dengan biasa mencari untung dari adanya ketidakjujuran itu. Karenanya, lebih dahsyat lagi, berbohong justru diajarkan di mana-mana.

Orang jujur menjadi benar-benar langka. Berbohong dianggap biasa. Orang tidak merasa salah tatkala membohongi orang lain. Sebaliknya, merasa sukses ketika berhasil berbuat bohong. Keadaan seperti itu sebenarnya sangat membahayakan.

Nilai-nilai agama hadir ke muka bumi memiliki misi untuk mengajak orang bersikap jujur, mengatakan dan melakukan apa adanya agar sesuatu tidak dibuat-buat dan tidak dipalsukan. Oleh karena itu, agama disebut telah dijalankan dengan sungguh-sungguh tatkala kejujuran itu sudah menjadi pegangan yang kokoh. Bukan sebaliknya, yaitu ketika mencari orang jujur sudah sangat sulit dan langka. Sebagaimana yang terjadi sekarang ini.

Marilah renungkan ke diri sendiri, maknai kedalaman kehidupan yang terlewati dan akan bersifat terlalui. Lihat kiri dan kanan, sekeliling yang melingkari kehidupan. Waspadalah pada jiwa agar terbebas dari ketidakjujuran atau kebohongan. Orang yang suka berbohong adalah orang yang hipokrit sebab kerap mengatakan suka padahal benci, bilang tidak takut padahal takut, atau tersenyum di depan padahal dalam hati menangis.

Banyak orang yang menjadi hipokrit, semata-mata untuk menyenangkan orang lain, seperti pasangan, orang tua, atau teman dan sahabat. Terkadang, saat kebohongan terus-menerus terdengar manis yang mungkin tidak bisa dibuktikan kebenarannya. Berbohong ternyata bisa bikin candu. Tergores dalam suatu pepatah yang mengatakan,

**“Sekali Anda berkata bohong
maka Anda harus mempersiapkan
kebohongan berikutnya.”**

Hal ini ternyata memiliki penjelasan yang cukup ilmiah. Orang yang berbohong cenderung kecanduan dan melakukannya lagi. Sepertinya perkataan atau bahkan perbuatan yang tidak sebenarnya, yaitu bohong sering dikaitkan dengan perbuatan yang negatif dan berdosa. Sadar atau tidak sadar, tentunya tidak ada orang yang mau disebut pembohong.

Namun kenyataannya, bisa jadi semua orang pasti pernah melakukannya beberapa kali. Keterpaksaan berdusta, berbohong demi alasan menghindari konflik, atau situasi yang tidak menyenangkan. Mungkin pernah berdusta hanya karena tidak ingin dimarahi oleh orang tua, pasangan, atau teman. Keadaan sekitar lingkungan berupa situasi yang serupa bisa terjadi setelah umur belia, remaja, ataupun dewasa.

Berbohong tentang harga barang yang terbeli agar tidak memicu pertengkaran dengan pasangan. Terkadang, orang-orang berdusta untuk menjaga perasaan orang lain. Mungkin akan berpura-pura menyukai masakan seorang teman walau sebenarnya merasakan hal yang sebaliknya. Ini dilakukan supaya teman tersebut tidak merasa sakit hati.

Trik dari sebagian orang tentang kebohongan juga bisa dilakukan dengan tujuan memanipulasi orang lain demi mendapatkan keuntungan. Mereka ingin mencoba mengendalikan situasi dan memberi pengaruh untuk mendapat reaksi yang diinginkan. Mendapatkan pengakuan dan pujian dari orang lain atas sesuatu yang sebenarnya belum mereka miliki atau lakukan. Mereka juga berbohong mengenai pencapaian yang sepertinya sudah ia lakukan.

Bagaimanapun, fakta adalah hal yang paling baik untuk didengar. Sebenarnya, tidak hanya hati nurani yang terusik, otak juga bisa melawan ketika perkataan dan perbuatan bohong. Ketika mengatakan kebohongan, fisik akan mulai mengalami perubahan, seperti detak jantung yang jadi lebih cepat, berkeringat lebih banyak, bahkan hingga gemeteran. Ini menunjukkan otak seseorang akan merespons kebohongan yang terucapkan sebelumnya. Dengan begitu, kebohongan membuat otak melawannya dengan menimbulkan berbagai perubahan kondisi tubuh.

Ketika seseorang berdusta maka bagian otak yang paling reaksi, aktif, dan bekerja ketika itu adalah amigdala. Amigdala merupakan area otak yang berperan penting dalam mengatur emosi, perilaku, dan motivasi seseorang. Sadar atau tidak sadar, ketika orang berdusta untuk pertama kalinya maka amigdala akan menolak perilaku yang kita lakukan dengan menimbulkan respons emosi. Respons emosi ini dapat berupa rasa takut yang muncul ketika berkata bohong.

Hal yang sebaliknya, bila ketakutan tersebut tak terbukti maka amigdala akan menerima perilaku itu dan tidak lagi mengeluarkan respons emosi. Bisa jadi, inilah yang membuat seseorang terdorong untuk berbohong lagi, tanpa takut orang lain akan mengetahui kenyataannya. Namun, jika terjadi kebohongan dilakukannya berkali-kali, apalagi ketika kebohongan pertama berhasil maka otak justru beradaptasi dengan kebohongan yang pertama dilakukan.

Otak mengira bahwa tidak masalah jika berbohong satu kali sehingga otak akan beradaptasi dan lama-kelamaan tidak ada lagi perubahan fungsi tubuh ketika sudah terbiasa dengan kebohongan. Jika dilihat dari gelagat dan ekspresi wajah seseorang saat berbohong, pasti bisa berbeda-beda. Ketika mengatakan kalimat yang berbohong, mungkin orang akan sulit menatap mata lawan bicaranya, caranya memilih untuk memalingkan pandangan, atau menggerak-gerakkan matanya ke sana dan kemari. Isyarat ini mungkin dilakukan sambil memikirkan apa yang harus dikatakan selanjutnya.

Pandangan mata adalah cerminan jiwa. Dengan menghindari pandangan secara langsung, seseorang dapat menyembunyikan isi hati yang sebenarnya. Kontak mata adalah salah satu ciri orang berbohong. Namun, ternyata kontak mata yang terlalu lekat juga menjadi tanda seseorang berbohong.

Orang berbohong juga bisa dilihat dari gerakan bibirnya. Bibir yang dikulum menunjukkan bahwa seseorang mungkin sedang menyembunyikan emosinya. Sementara itu, memonyongkan bibir bisa menjadi isyarat bahwa orang itu sedang tidak nyaman pada pertanyaan

yang dilontarkan kepadanya. Kedua hal ini menunjukkan bahwa orang tersebut mungkin saja berbohong atau sedang menyembunyikan sesuatu.

Seseorang bisa langsung berhenti berbicara atau menutupi mulutnya dengan tangan. Ini merupakan bahasa tubuh yang dilakukan secara refleks. Pasalnya, secara naluriah seseorang sebenarnya tidak nyaman saat berbohong. Oleh sebab itu, tubuh tanpa sadar berusaha untuk menghentikan dirinya sendiri saat sedang berbohong.

Cara lain orang yang berbohong mungkin akan menyamarkannya dengan menggaruk-garuk hidung. Dengan menggaruk-garuk

hidung, otomatis mulut orang tersebut bisa tertutupi. Reaksi ekspresi orang berbohong yang dapat terdeteksi berikutnya adalah wajahnya yang berubah menjadi lebih pucat. Ini karena tekanan darah yang menurun tiba-tiba.

Biasanya, orang yang berkata tidak sesuai dengan sebenarnya sangat khawatir kebohongannya akan terbongkar. Itulah yang menyebabkan wajahnya menjadi pucat. Sistem saraf otonom dapat



terpicu ketika seseorang berbohong. Hal ini dapat menyebabkannya sulit mengontrol beberapa refleks tubuh, seperti keringat.

Orang yang sedang berbohong akan mengeluarkan lebih banyak keringat, meskipun ia tidak berada di tempat yang panas. Biasanya, keringat akan muncul di area kening, celah antara bibir dan hidung, dagu, serta telapak tangan. Terjadinya gangguan saraf otonom saat berbohong dapat membuat seseorang sulit mengontrol pengeluaran cairan tubuh. Di samping mengeluarkan cairan keringat berlebihan, bisa jadi ia justru mengalami kekurangan cairan, misalnya mulut yang tiba-tiba terasa kering sehingga reaksi orang berbohong dapat dilihat dari seringnya ia menjilat bibirnya dan sulit menelan ludah. Bisa jadi kelihatan lucu, ya.

Berbohong biasanya cenderung membuatnya menjadi gugup atau takut. Nah, saat sedang gugup, otot-otot di sekitar pita suara akan mengencang secara refleks. Hal ini membuat seseorang mungkin mengalami kesulitan berbicara sehingga ia menjadi terbata-bata atau suaranya tercekat. Selain itu, suaranya bisa tiba-tiba bernada tinggi tidak seperti biasanya, yaitu ditandai dengan volume suara yang terlalu kencang atau justru terlalu lemah.

Ketidaknyamanan pada pita suara dan tenggorokan yang tiba-tiba mengering. Orang yang berbohong akan sering berdehem untuk meredakan ketegangan yang memengaruhi tenggorokannya. Saat suaranya jernih kembali, ia akan berasumsi bahwa orang akan menganggapnya berkata jujur.

Menjauhkan telapak tangan. Ini juga sinyal bawah sadar yang menunjukkan bahwa menyembunyikan sesuatu, menahan emosi, atau bahkan berbohong. Orang yang berbohong mungkin akan memasukkan tangannya ke dalam saku, menyelipkannya di bawah meja, atau di tempat mana saja yang tidak dapat terlihat. Mengayun-ayunkan tubuh ke depan dan ke belakang, atau menggerakkan kepala ke samping juga bisa menjadi cara untuk mengetahui orang yang berbohong.

Fluktuasi ini dapat membuat seseorang merasa tiba-tiba gatal atau kesemutan. Akibatnya, ia menjadi gelisah atau sering menggaruk. Selain itu, ia mungkin melakukan gerakan untuk menjaga penampilan, seperti merapikan rambut, mengusap kepala, atau menyentuh leher. Masih banyak kebohongan yang bisa terlihat dari tubuh.

Reaksi dari kebiasaan-kebiasaan tersebut, tidak disadari orang yang berkata bohong. Tidak baik kalau alur kalimat di atas tanpa diseimbangkan dengan lawan balik kebohongan, yaitu jujur. Artinya, lurus hati, tidak berbohong, tidak curang, tulus, dan juga ikhlas. Kejujuran ditandai dengan karakteristik pribadi yang sinkron satu sama lain. Jadi, selain postur tubuh, perhatikan kesesuaian antara wajah, tubuh, suara, dan gaya bicara.

Kerennya, jujur berarti perilaku yang mengatakan kebenaran dan menghindari penipuan maupun perbuatan curang yang menyalahi peraturan. Bisa dikatakan, dedikasi terhadap kejujuran memotivasi manusia untuk menjadi baik. Orang yang jujur tidak akan menutupi atau berbohong atas keburukannya, sehingga ia

merasa termotivasi untuk berperilaku baik. Kejujuran dapat membuat ketenangan, tidak perlu menghadapi stres dan kecemasan yang datang bersamaan dengan kebohongan.

Orang yang jujur cenderung merasa tenang karena mereka tidak perlu bingung dalam menjawab pertanyaan. Tidak ada tekanan dari kebohongan sehingga melahirkan ketenangan dan membuatnya menjadi pribadi yang penuh dengan energi positif. Kejujuran membangun kepercayaan dan menciptakan tatanan sosial yang lebih sehat. Lalu lebih mudah mendapat kepercayaan dibandingkan dengan orang yang suka berbohong.

Bersifat jujur memberikan ketenangan dalam diri sendiri. Ini membuat kita lebih mengenal diri sendiri dalam beragam situasi. Memahami kelebihan dan kekurangan diri membuat kita dengan mudah bisa memutuskan apa yang baik dan apa yang buruk bagi diri sendiri untuk bertindak selanjutnya.

Ada harga sebuah kejujuran. Emang ada yang mau beli. Bagi yang mau menjual bisa pasang tarif, sangat disayangkan, yang berarti itu menggadai sebuah kejujuran. Jujur merupakan nilai penting yang harus dimiliki setiap orang. Jujur tidak hanya diucapkan, tetapi juga harus tecermin dalam perilaku sehari-hari.

Jujur adalah perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan. Orang yang memiliki karakter jujur dicirikan oleh perilaku. Jika bertekad untuk melakukan sesuatu, tekadnya adalah

kebenaran dan kemaslahatan. Jika berkata, tidak berbohong (benar apa adanya).

Adanya kesamaan antara yang dikatakan hatinya dengan apa yang dilakukannya. Nilai karakter kejujuran selaras dengan kesehatan, keabsahan, dan kesempurnaan. Tidak semuanya nilai berada pada seseorang yang konsisten, memegang teguh kebenaran dan kejujuran, serta selaras antara ucapan, perbuatan dan tingkah lakunya. Jarang ada orang dengan nilai tersebut. Dari mulai kelas bawah maupun orang yang memegang sebuah jabatan tinggi. Sekarang sangat susah menemuinya.

Faktor yang mendorong kejujuran adalah akal, agama, dan harga diri. Orang yang berakal pasti mengerti bahwa kejujuran itu bermanfaat dan berbohong itu membahayakan. Agama juga memerintahkan kejujuran dan melarang kebohongan. Orang yang memiliki harga diri tidak akan merendahkan diri dengan berbohong. Ia akan menghiasi dirinya dengan keindahan budi pekerti karena tidak ada keindahan sama sekali dalam sebuah kebohongan.

Nilai karakter kejujuran adalah sikap dan perilaku untuk bertindak dengan sesungguhnya dan apa adanya, tidak berbohong, tidak dibuat-buat, tidak ditambah dan tidak dikurangi, serta tidak menyembunyikan kejujuran. Jadi, nilai karakter kejujuran adalah sikap ataupun perilaku seseorang yang senantiasa dapat menyesuaikan antara apa yang diucapkan dengan apa yang ada di dalam hatinya, sehingga seseorang tersebut dapat dipercayai. Nilai karakter kejujuran harus dimulai dalam pembangunan karakter di keluarga. Menjadi amat penting untuk menjadi karakter anak-anak saat ini.

Nilai karakter ini dapat dilihat secara langsung dalam kehidupan berkeluarga. Hubungan dengan orang tua dan hubungan keluarga lainnya, misalnya ketika tiap pembicaraan anak harus terdidik tidak mengeluarkan ucapan yang tersembunyi, apa adanya. Perbuatan berlatih berbicara di dalam kehidupan keluarga merupakan perbuatan yang mencerminkan anak tidak berbuat jujur kepada diri sendiri, teman, orang tua, dan orang sekelilingnya. Tidak ada memanipulasi bicara yang diucapkannya seolah-olah merupakan membalikkan kondisi yang sebenarnya dari kemampuan anak. Padahal, hal yang didapatnya bukan merupakan kondisi yang sebenarnya.

Seperti firman Allah berikut.

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amal-amalmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.”

(QS. Al-Ahzab: 70–71)

“Dan katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”

(QS. Al-Isra': 53)

"Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar."

(QS. At-Taubah: 119)

Berdasarkan firman Allah, dapat dijelaskan bahwa semua manusia harus jujur, lebih-lebih sebagai umat muslim hendaklah memegang teguh dan berkata jujur. Karena dengan bersikap jujur seseorang akan dipercaya. Jika hidup dalam naungan kejujuran, akan terasa nikmat dibandingkan hidup penuh dengan dusta. Nabi Muhammad SAW bahkan mengategorikan munafik kepada orang-orang yang selalu berkata dusta, sebagaimana sabdanya berikut ini.

"Tanda-tanda orang munafik itu ada tiga: bila berucap dusta, kala berjanji ingkar, dan saat dipercaya khianat."

(HR Bukhari dan Muslim)

Itulah jaminan dari ayat-ayat surat cinta Yang Maha Kuasa terhadap suatu aspek karakter dan moral manusia yang berbudi luhur. Seseorang yang memiliki karakter tersebut pasti memiliki integritas, kejujuran, adil, tulus, setia, dan dapat dipercaya oleh orang lain. Berkelakuan jujur adalah suatu bentuk kesesuaian sikap antara perkataan yang diucapkan dengan perbuatan yang dilakukan oleh seseorang. Dengan kata lain, seseorang dapat dikatakan jujur ketika ia mengucapkan sesuatu sesuai dengan yang sebenarnya dan bertindak sesuai dengan yang seharusnya.

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki sifat jujur di dalam dirinya. Namun, untuk membentuk perilaku

jujur, setiap orang harus dilatih sejak masih kanak-kanak sehingga perilaku tersebut menjadi sebuah kebiasaan. Kehidupan berintegritas adalah kualitas kejujuran dan prinsip moral di dalam diri seseorang yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupannya secara menyeluruh. Mencakup suatu kepribadian seseorang yang bertindak secara konsisten dan utuh baik dalam perkataan maupun perbuatan, sesuai dengan nilai-nilai dan kode etik.

Keteguhan sikap dalam mempertahankan prinsip yang menjadi landasan hidup dan melekat pada diri seseorang sebagai nilai-nilai moral. Mutu, sifat, atau keadaan yang menunjukkan kesatuan yang utuh, sehingga memiliki potensi dan kemampuan yang memancarkan kewibawaan kejujuran. Jujur adalah sebuah perilaku positif yang apabila kita berkata dan berbuat sesuatu, keduanya selalu berkesinambungan. Tidak melakukan kecurangan-kecurangan itu juga merupakan bentuk kejujuran.

Jujur menyebabkan kita menjadi orang yang dapat dipercayai. Kejujuran merupakan nilai integritas jati diri seseorang dan merupakan lawan langsung dari kemunafikan, mencakup hati nurani dan harga diri untuk menjaga nurani manusia agar tetap memiliki *hati* dan perasaan sebagai manusia. Hadis pentingnya jujur dinarasikan Abdullah:

"Hendaklah kalian selalu berlaku jujur karena kejujuran membawa kepada kebaikan dan kebaikan mengantarkan seseorang ke surga. Dan apabila seorang selalu berlaku jujur dan tetap memilih jujur maka akan dicatat di sisi Allah sebagai orang yang jujur."

(HR Bukhari)

"Hai orang-orang yang beriman hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah karena adil itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

(QS Al- Maidah:8)

Diperintahkan kepada orang-orang beriman agar membiasakan diri untuk selalu menegakkan kebenaran dalam melakukan perkara dunia maupun akhirat (agama) dengan penuh rasa ikhlas. Yaitu, jika beramal dilakukan dengan baik dan benar tanpa berbuat zalim terhadap yang lain. Melakukan *amar ma'ruf dan nahi munkar* adalah salah satu bentuk menegakkan kebenaran untuk mengharap rida Allah.

Dalam ayat ini, diterangkan bahwa bentuk kejujuran adalah menyatakan kebenaran dalam persaksian secara adil, tanpa didasari unsur apa pun, kepada siapa pun, sekalipun terhadap musuh. Karena apabila terjadi ketidakadilan maka akan timbul perpecahan di masyarakat karena telah hilangnya rasa percaya. Jujur dalam perbuatan menunjukkan kesucian hati seseorang. Sifat jujur sejatinya kebutuhan primer setiap orang.

Kejujuran adalah sumber ketenangan. Nabi Muhammad SAW bersabda:

"Karena sesungguhnya jujur itu adalah (sumber) ketenangan dan dusta adalah (sumber) kebimbangan."

(HR Tirmidzi)

Manfaat jujur itu memang terkadang tidak langsung bisa dinikmati. Tidak jarang buah kejujuran harus didahului dengan kepahitan dan kesulitan. Namun, dengan tetap sabar dalam kejujuran pasti akan tiba masa kita merasakan keindahannya. Sebab, dusta terkadang menawarkan sesuatu yang lebih menjanjikan dan menggiurkan.

Untuk menepis tawaran yang sejatinya adalah fatamorgana, hendaklah kita selalu bersama dengan orang-orang jujur. Salah satu juga dari bentuk kejujuran adalah adil dalam persaksian. Memberikan keterangan yang benar dalam persaksian secara adil dan ikhlas terhadap siapa pun, sekalipun terhadap musuh. Menunjukkan bahwa kita benar orang yang bertakwa.

Memberikan kesaksian yang adil adalah suatu bentuk kejujuran agar kita senantiasa mendapatkan rida dari Allah. Keadilan adalah salah satu jalan untuk mendapat rida Allah. Menunjukkan bahwa manusia beragama Islam adalah orang yang bertakwa. Dengan berlaku adil, menghindarkan diri dari murka Allah.

Setiap perbuatan tentu ada balasannya, termasuk berlaku adil. Jika seseorang meninggalkan keadilan, balasan yang ia dapat di dunia adalah kehinaan dan kenistaan. Sedangkan, balasan di akhirat adalah murka Allah. Tidak ada kejujuran, tidak ada keadilan.

Di Balik Tangisan dan Air Mata

Hampir sebagian besar kasus yang terjadi dalam rumah tangga adalah komunikasi keluarga yang tak berjalan dengan baik, tidak saling menerima satu dengan yang lain, dan terpendam. Dalam rentang waktu tertentu ini akan menyebabkan gangguan mental yang berdampak pada suasana hati, pola pikir, hingga tingkah laku secara umum.

Kesehatan mental dapat tercapai maka dibutuhkan upaya pencegahan yang berawal dari keluarga. Keluarga adalah salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang. Keluarga yang kurang dapat menjalankan fungsinya dengan baik, akan rentan memunculkan gangguan psikologis hingga gangguan mental mulai dalam taraf ringan sampai berat pada anggota keluarga, antara lain tidak percaya diri, konsep diri negatif, antisosial, problem seksualitas, cemas, maupun depresi.

"Dahulu sudah saya sampaikan kepada suami, tetapi tidak ada tanggapan."

"Kira-kira kapan Ibu mengutarakan keinginan itu?"

"Hampir 4 bulan yang lalu, Dok."

"Keadaan suami, masih cintakah kepada Ibu?" Pertanyaan ini juga terjadi pada kondisi masalah suami istri.

"Saya gak tahu, Dok. Suami saya orangnya cuek."

"Atau kecapekan kerja? Biasanya suami berangkat kerja dan pulangny jam berapa?" Dokter mencoba mengajukan pertanyaan lagi kepada ibu.

"Iya. Mungkin juga kecapekan, ya, Dok," ibu berusaha mengerti.

"Gini, Ibu. Ibu harus berpikir bahwa selalu bahagia sekali bersama suami. Itu sebabnya suami tetap memilih Ibu sebagai teman seumur hidupnya. Daripada menguras energi dan pikiran dengan emosi, lebih baik Ibu bersikap tenang dan mencoba mengontrol emosi. Selanjutnya, Ibu bisa beri perhatian lebih kepada suami, kasih sayang tulus, juga menerima suami apa adanya sehingga merasa sangat dicintai."

"Ibu, tumpukan rasa unek-unek yang cuek bisa disampaikan. Tentunya, bicarakan secara baik-baik, saling menghargai, dan tanpa emosi, ya. Tetap membuat diri produktif dan menyibukkan diri dengan hal yang positif. Selain membuat diri Ibu senang, juga gak akan terlalu memikirkan suami atas kelakuan yang tidak mengirim pesan ataupun perlakuan cuek lainnya."

"Ibu jangan menaruh harapan atau ekspektasi kalau suami akan berubah menjadi orang yang gamblang menunjukkan perhatian. Asal urusan rumah, suami, dan anak, tidak lalai, ya." Jelas dokter agak panjang karena komunikasi yang sudah terjadi terlalu pendek-pendek.

Intinya, keluarga yang harmonis adalah idaman setiap waktu yang berjalan. Masalahnya, untuk mewujudkan semua itu tidaklah mudah.

Pada awal memasuki pernikahan, suami istri sama-sama memiliki tekad bulat untuk mewujudkan keluarga ideal yang mereka cita-citakan.

Namun, setelah beberapa tahun berjalan, ternyata hasil akhir dari setiap pasangan berbeda-beda. Keluarga yang harmonis juga dapat terwujud dari kebersamaan dan kerja sama yang terbentuk antara suami istri di dalam pengasuhan dan pendidikan setiap anak-anaknya. Di mana di dalamnya ditandai dari rasa saling menyayangi, memiliki, dan rasa bertanggung jawab terhadap masing-masing anggota keluarga.

Suami, istri, dan anak perlu melakukan komunikasi yang sehat, jujur, serta terbuka, di mana antara mereka tidak memiliki rasa cemas dan tertekan. Akan tetapi, kesibukan kerja di luar rumah biasanya cenderung menimbulkan persoalan keharmonisan keluarga, khususnya kesibukan pada ibu rumah tangga. Karena pada dasarnya, seorang ibu diharapkan dapat diam menetap di rumah, mengurus rumah, segala kebutuhan menjadi ibu dan istri yang baik.

"Iya, Dok. Untuk menyampaikan rasa unek-unek kadang belum bisa karena suami kalau sudah pulang ke rumah, bersih-bersih badan terus tiduran. Kadang langsung ketiduran. Jadi, sempit sekali waktu untuk bercakap-cakap, Dok."

Si ibu menerawang jauh dan menatap langit. Kemudian menghela napas panjang, tampak wajah yang sedih, dan dari matanya mengalir air mata. Ibu berkata sambil mengusap pipinya dengan suara lirih, "Boleh kan saya menangis, Dok? Karena setelah sekian waktu saya ingin menangis di rumah, tetapi tidak bisa karena saya tidak ingin anak saya tahu jika ibunya sedang bersedih dan sedang tidak baik-baik saja."

"Boleh, Ibu. Menangislah. Jangan ditahan karena menangis itu boleh-boleh saja. Jangan Ibu tahan air mata yang mau jatuh, biarkan dia mengalir jatuh dalam pipi." Ucap dokter sambil mencatat dan membiarkan ibu tersebut menangis.

Setelah agak reda, dokter memberikan tisu untuk ibu tersebut menghapus air mata kesedihannya.

"Bagaimana perasaan Ibu sekarang setelah menangis?" Dokter bertanya lagi sesaat setelah ibu bisa menumpahkan perasaan sesak dan sedih dalam dirinya.

Kadang menangis diperlukan jika kita dalam kondisi sedih dan itu sesuatu yang wajar, baik bagi wanita maupun pria. Karena sesuatu hal, seperti perasaan kehilangan orang yang disayangkan untuk selamanya, anak sakit, dan masih banyak lagi sebab dari rasa sedih yang membuat kita ingin menangis.

Menangis bisa membuat kita semangat kembali dan membuat perasaan lebih baik serta juga bisa meredakan rasa nyeri. Oksitosin dan endorfin yang dikeluarkan saat menangis dapat meningkatkan *mood* kita. Menurut kesehatan, menangis itu juga baik. Menangis juga merupakan respons alamiah yang dimiliki manusia pada emosi, seperti sedih, gembira, kecewa, dan frustrasi. Dalam penelitian, wanita menangis rata-rata 3,5 kali tiap bulan, sedangkan pada pria rata-rata menangis 1,9 kali sebulan.

"Jangan ditahan, ya, Ibu. Jika Ibu ingin menangis, menangislah. Juga jangan beranggapan bahwa menangis itu merupakan tanda kelemahan

kita, ya, Ibu. Karena dalam menangis banyak sekali yang kita dapatkan manfaatnya,” terang dokter.

“Jadi, tidak apa-apa, ya, jika saya menangis, Dok?”

“Apakah tidak masalah?” Ibu kembali bertanya karena menurutnya sudah lama tidak menangis dan lupa bagaimana caranya menangis.

Mendengarnya, ibu itu lalu menumputkan air matanya.

“Sekarang perasaan ibu bagaimana setelah menangis?”

“Plong, Dok. Lega. Seakan-akan beban dan nyeri yang saya rasakan dalam dada sedikit terangkat,” jawabnya sambil tersenyum sedikit.



6.

**Kisah
Pasien ODGJ
Berhasil
Bangkit
Kembali**

Setelah membaca bab-bab sebelumnya,
apakah kamu merasa bahwa kamu
memiliki gangguan kejiwaan?

.....
.....

Apa yang sering kamu rasakan?

.....
.....

Kalau kamu ingin sembuh dan
bangkit kembali, hal apa yang ingin
kamu lakukan sekarang?

.....
.....

Pasien Menjadi Perawat

Ada beberapa penderita gangguan jiwa yang sudah sembuh dan kisah ini saya dapatkan saat saya mengunjungi panti rehabilitasi jiwa di kota saya. Saat itu, saya sedang mengirim paket sembako tiap hari Jumat ke panti tersebut dan sebut saja seseorang laki-laki yang inisialnya AS yang menerima paket sembakonya. Awalnya saya mengira dia karyawan di panti tersebut, tetapi saat kita mengobrol, terkuaklah bahwa Mas AS ini adalah pasien ODGJ yang sudah sembuh dan dia di panti tersebut membantu untuk merawat serta mendampingi pasien ODGJ di panti tersebut yang rata-rata mereka tidak memiliki keluarga.

Di sela-sela aktivitasnya sebagai seorang perawat ODGJ, Mas AS menceritakan kisahnya. Kisah bermula pada akhir tahun 2016. Saat itu, Mas AS sudah menikah, sudah berkeluarga. Waktu itu, dia bekerja sebagai keamanan di salah satu bank swasta. Terkadang, jika ada masalah, Mas AS pelariannya dengan minum minuman keras. Awalnya, Mas AS enggan untuk bercerita, tetapi perlahan-lahan Mas AS mau membuka diri.

Dia mengaku sebagai seorang suami, merupakan sosok suami yang tidak bertanggung jawab. Namun, keadaan semakin memburuk, setelah perlahan-lahan berbagai masalah ekonomi muncul. Mas AS merasa tertekan dengan pekerjaannya dan tidak mendapatkan upah yang layak. Alhasil, Mas AS memutuskan untuk berhenti bekerja sebagai keamanan dan beralih menjadi pedagang mainan anak-anak. Namun, hal tersebut membuat keadaan semakin sulit karena pemasukannya ternyata lebih sedikit dibandingkan sebelumnya.

"Saya, kan, sudah rumah tangga dan punya kreditan-kreditan. Mulai dari masalah tersebut, saya kacaunya dari situ. Saya juga kerap bertengkar dengan istri. Saya lupa diri, sering minum, saya makai ganja," kata Mas AS.

Sejak saat itu, Mas AS kemudian mulai sering marah. Setiap kali marah, dia menjadi agresif.

"Kalau kondisi kayak gitu, saya tidak terkontrol. Jadi, siapa yang mencoba melawan saya maka akan saya lawan. Saya sempat bertengkar dengan paranormal yang mencoba menyembuhkan saya. Hampir saya bunuh itu paranormalnya. Saya merasa saya bukan diri saya yang sebenarnya. Kata paranormal tersebut, 'Tenang Mas AS.'"

"Akhirnya, istri dan anak-anak saya pergi meninggalkan saya. Dari keluarga, saya dipindah ke Rumah Sakit Jiwa Semarang," tambahnya.

Namun, setelah kurun waktu tertentu, Mas AS dipulangkan sebelum pulih karena keluarga tidak sanggup membayar biaya pengobatan dan Mas AS terpaksa bertahan seorang diri. Setelah itu, dia malang melintang mencari istri dan anaknya di daerah Demak. Ada warga yang melihat Mas AS yang tampak bingung, warga membawanya ke panti rehabilitasi gangguan jiwa di daerah Mranggen. Saat tiba di panti, dia dirantai. Dirantai, kondisinya parah karena teriak-teriak dan mengamuk. Jika tidak dirantai, mungkin Mas AS akan melukai orang yang ada di sekitarnya. Setelah dirantai selama satu minggu, Mas AS mulai tenang dan akhirnya rantainya dilepas.

Pada akhir tahun 2017, kondisi Mas AS membaik secara signifikan dan dia secara resmi dinyatakan stabil secara mental. Karena Mas AS tidak punya keluarga, akhirnya dia memutuskan untuk bekerja di panti tersebut dan mulai merawat pasien dengan tugas memandikan dan memberi makan mereka. Menurutnya, tidak dibayar atau dibayar tidak terlalu dipikirkan karena niatnya adalah ibadah dan Mas AS juga tidak bisa kembali lagi ke anak serta istrinya yang sudah tidak mau menerima Mas AS. Selain itu, juga tidak mudah untuk bisa kembali ke masyarakat.

ODGJ juga Berhak Sekolah

Sebenarnya, masih banyak kisah penyintas ODGJ yang sudah sembuh. Adapun beberapa pasien yang bisa melanjutkan sekolah sampai jenjang S-3, seperti kisah salah seorang perempuan yang sebut saja namanya Wina. Awalnya, dia merasa malu karena telah didiagnosis gangguan bipolar saat dari SMA. Kisah ini dimulai ketika orang tuanya selalu bertengkar karena mamanya yang selingkuh dengan mantan pacarnya, kemudian papanya juga ikut selingkuh dengan sekretarisnya. Hampir tiap hari kedua orang tuanya bertengkar dan juga meributkan masalah sekolah anak-anaknya mau kuliah di mana.

Akhirnya, dengan masalah tersebut di rumah membuat *mood* Wina terganggu sehingga dia mulai merasa ada gangguan yang terjadi padanya. Namun, saat itu Wina belum paham kondisinya, hingga kemudian dia melanjutkan kuliah di salah satu perguruan tinggi di Semarang. Namun, dia tidak menurut keinginan orang tuanya yang menginginkannya untuk kuliah di Fakultas Hukum. Wina akhirnya kuliah di Sosial Politik (Sospol).

Sejak kuliah, Wina mulai berobat meski sempat dirawat inap di bangsal kejiwaan RS. Akan tetapi, dengan mengontrol diri dan minum obat secara teratur, Wina akhirnya bisa lulus S-1. Tak berhenti di situ, Wina juga melanjutkan S-2 dan saat ini dia sedang mengambil pendidikan S-3. Kondisinya saat ini pun stabil, meski masih harus minum obat dengan dosis yang sudah kecil. Pikirnya, dia boleh sakit jiwa, tetapi sekolah tetap nomor satu. Dia juga ingin membuktikan, walaupun dia penyintas gangguan jiwa, tetapi tidak serta-merta gagal di sekolah.

Psikoterapi

Seorang perempuan sebutlah bernama Dewi berusia 40 tahun. Dia datang ke Poli Jiwa karena memiliki keluhan bahwa saat itu dia merasa curiga dengan orang yang berpakaian warna cokelat seperti polisi dan itu membuatnya kesulitan tidur. Setelah dilakukan pemeriksaan, terungkaplah bahwa Dewi sejak SMA sudah mengonsumsi sabu-sabu, sampai akhirnya menikah dan kemudian bercerai. Setelah itu, Dewi melanjutkan kuliah sarjana hukum dan melanjutkan sampai S-2 karena ingin menjadi notaris.

Menurut Dewi, sejak tidak mengonsumsi sabu-sabu lagi, dia merasa kesulitan tidur dan selalu curiga dengan orang jika berpakaian seperti polisi. Hal ini dikarenakan Dewi merasa telah melakukan kesalahan dan ketakutan jika ditangkap serta dipenjara karena lama tidak mengonsumsi sabu-sabu lagi. Dewi yakin dan percaya jika orang yang berpakaian cokelat itu pasti polisi yang akan menangkapnya. Meski begitu, Dewi masih bisa beraktivitas serta kuliah S-2 dan berprofesi sebagai notaris.

Namun, tetap saja Dewi merasa tidak tenang kemudian dia memutuskan untuk berobat dan sampai sekarang, gangguan kecurigaan atau waham paranoidnya tersebut sudah hilang dengan minum obat secara teratur dan kontrol rutin serta melakukan psikoterapi.

Retardasi Mental

Keluhannya sudah dari kecil, tetapi keluarga tidak paham gejala yang dirasakan. Penderita dianggap hanya *ngambek*. Ternyata, ada keterlambatan mental (bodoh) ringan yang masih disekolahkan di sekolah normal. Keluarga kadang menyangkal jika anaknya ada gangguan di kognitif sehingga sampai dewasa muda mulai timbul halusinasi pendengaran, bicara tidak nyambung, dan gejala lainnya.

Maka dari itu, kasus pertama timbullah penyakit skizofrenia dengan retardasi mental. Skizofrenia merupakan gangguan kejiwaan kronis ketika pengidapnya mengalami halusinasi, delusi, kekacauan dalam berpikir, dan perubahan sikap. Umumnya, pengidap skizofrenia mengalami gejala psikosis, yaitu kesulitan membedakan antara kenyataan dengan pikiran pada diri sendiri. Gangguan yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan baik.

Penyebab pasti skizofrenia tidak diketahui, tetapi kombinasi genetika, lingkungan, serta struktur dan senyawa kimia pada otak yang berubah mungkin berperan atas terjadinya gangguan tersebut. Skizofrenia ditandai dengan pemikiran atau pengalaman yang tampak tidak berhubungan dengan kenyataan, ucapan, atau perilaku yang tidak

teratur, dan penurunan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Juga kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengingat. Penanganannya biasanya seumur hidup dan sering melibatkan kombinasi obat psikoterapis dan layanan perawatan khusus terkoordinasi.

Sementara retardasi mental merupakan gangguan perkembangan otak yang ditandai dengan nilai IQ di bawah rata-rata dan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti orang normal. Retardasi mental juga dikenal dengan istilah gangguan intelektual. Kecerdasan di bawah rata-rata dan beberapa keterampilan kehidupan yang ada sebelum usia 18 tahun. Fungsi intelektual dapat diukur dengan tes.

Gejala utama yang dialami oleh orang yang mengalami retardasi mental, yaitu berupa kesulitan berpikir dan memahami. Keterampilan hidup yang bisa terpengaruh, antara lain keterampilan konseptual, sosial, dan praktis tertentu. Pendidikan khusus dan terapi perilaku dapat membantu seseorang menjalani hidupnya dengan penuh.

Waham juga Bisa Sembuh

Gangguan waham yang menetap merupakan suatu gangguan psikiatri yang ditandai dengan adanya waham dan berlangsung lama sebagai satu-satunya gejala yang menonjol. Gangguan ini paling banyak ditemukan pada kelompok umur 40 tahun. Angka prevalensinya tercatat 24–30% kasus per 100.000 penduduk. Seperti halnya gangguan psikotik lainnya, gangguan waham yang menetap dapat terjadi tanpa penyebab

yang jelas ataupun didahului dengan gangguan organik atau riwayat penyalahgunaan zat sebelumnya.

Pada kasus di atas, diceritakan mengenai riwayat dari seorang perempuan 40 tahun penderita gangguan waham menetap yang telah menjalani perawatan. Pemeriksaan psikiatri pasien saat itu hanya menunjukkan *mood* atau afek curiga, labil, atau *inadekuat*, serta pada proses pikir didapatkan isi pikir waham curiga. Pasien dengan riwayat penggunaan ganja beberapa tahun sebelumnya dan diakui sudah tidak menggunakan lagi. Selain pemberian obat kepada pasien, pemberian psikoterapi kepada pasien dan keluarganya juga sangat penting untuk dilakukan. Hal ini berkaitan dengan dukungan dari pihak keluarga yang sangat penting untuk membantu kesembuhan pasien.

Orang yang memiliki gangguan waham termasuk ODGJ. Orang tersebut cenderung dan sering mengalami masalah kemunduran kognitif sehingga keadaan ini juga dapat mengakibatkan munculnya rasa pesimis dan putus asa, bahkan kepasrahan terhadap masalah kesehatan yang terjadi pada dirinya. Dirasa penting upaya bantuan informasi (saran, nasihat, dan pemberian informasi) bagi ODGJ untuk meningkatkan semangat dan motivasi agar dapat meningkatkan status kesehatannya secara optimal.

Keluarga yang mempunyai anggota keluarga dengan masalah gangguan halusinasi memiliki tuntutan pengorbanan ekonomi, sosial, dan psikologis yang telah lebih besar daripada keluarga yang normal. Dukungan keluarga pada ODGJ dapat diwujudkan dengan adanya upaya

perawatan keluarga kepada ODGJ. Hal ini berkaitan erat dengan masalah yang dihadapi oleh pasien itu sendiri.

Keberadaan stres, seperti halnya terjadi pada individu, begitu juga dalam sebuah keluarga pada awalnya membantu keluarga untuk memobilisasi sumber-sumbernya dan untuk bekerja guna memecahkan masalah. Stres menyebabkan keseimbangan antara keadaan stabil menjadi berbahaya atau terancam. Pada kasus ini, anggota keluarga pada awalnya mengeluarkan banyak upaya untuk mendapatkan kembali keseimbangan dalam keluarga. Akan tetapi, jika upaya awal untuk menyelesaikan masalah atau memenuhi tuntutan mengalami kegagalan, stres akan meningkat. Sering kali suatu stresor pada awalnya memengaruhi individu yang diikuti dengan sebuah subsistem dan subsistem lain, sampai akhirnya semua subsistem keluarga terpengaruh (*ripple effect*).

Kepatuhan atau ketaatan merupakan suatu derajat keluarga ODGJ dalam mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya (Kaplan & Saddock, 1997). Menurut Sackett (dalam Niven, 2002), kepatuhan adalah sejauh mana perilaku keluarga ODGJ sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh petugas kesehatan. Kepatuhan ini sebagai suatu tindakan keluarga ODGJ dalam melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau perawat. Berdasarkan dari pengertian di atas, dapat dijelaskan bahwa kepatuhan merupakan suatu ketaatan terhadap anjuran dalam melaksanakan suatu terapi atau pengobatan yang diberikan oleh petugas kesehatan, sesuai dengan ketentuan dan standar.

Mari ke Psikiater

Bagi yang benar-benar memahami hidup, curhat adalah suatu kebutuhan. Ingat saat hidup ini masih balita, orang tua sebenarnya adalah pelabuhan curhat si kecil.

Kehidupan berjalan menjadi remaja yang dapat memilih siapa yang menjadi tempat curhat. Si dia akan memilih-milih sampai berhenti pada sesuatu yang cocok dengan unek-uneknya. Setiap pribadi yang bermental menyadari bahwa dirinya membutuhkan setidaknya satu orang yang dapat menjadi *tempat curhat* tentang segala hal. Orang tersebut merupakan tempat bagian diri bergabung menjadi *diri sendiri*, menjadi apa adanya tanpa ditutup-tutupi.

Manusia tidak pernah luput dari masalah, kadang ada saja pikiran tidak perlu yang ujungnya bikin gelisah. Masalah dan residu pikiran memiliki kadar yang sering kali tidak bisa hilang dengan sendiri. Maka dari itu, diri pribadi perlu untuk curhat kepada orang yang dipercaya. Ada kalanya seseorang bergiliran menjadi pendengar saat seorang teman membutuhkan. Hebat, *euy!*

Meringankan beban pikiran bukan hanya perkara menceritakannya ke orang lain. Pikirkan selanjutnya apa dengan hanya karena curhat dapat melegakan tekanan pikiran, jiwa, dan mental? Bukan berarti semua orang harus nyaman membicarakan permasalahannya. Tidak ada satu cara mutlak di dunia ini tentang bagaimana cara untuk meringankan beban pikiran manusia.

Sebenarnya banyak cara, ada yang memilih menceritakan kepada sahabat, menuliskannya di sosial media, menyalurkannya dengan hobi, atau bahkan melupakan sejenak dengan pergi berlibur. Tinggal pilih, cocok yang mana, yang sesuai dengan pribadi masing-masing. Sama sekali tidak ada cara yang lebih benar maupun cara yang lebih buruk. Semua cara tersebut adalah tepat menurut masing-masing orang yang menjalani.

Jika kamu memaksa seseorang untuk melakukan satu hal yang ternyata tidak cocok untuk pribadinya, itu artinya dengan pemaksaan tersebut sama saja menambah tekanan dalam dirinya. Bukan malah membantu meringankan masalahnya, bisa jadi memperkeruh isi pikirannya. Ketika mengalami permasalahan, pikiran cenderung seperti benang kusut yang sulit terurai. Oleh karena itu, ekspresikan perasaan yang sedang mendung.

Padahal, memang sudah sesuai kodrat takdir, yang namanya manusia memang sesekali pasti tersandung. Tidak ada salahnya untuk bersedih dan meluapkan perasaan dan pikiran negatif guna meredakan segala sesak. Kehidupan berirama, seperti perumpamaan lakon panggung atau panggung sandiwara maka terdiri pemain-pemain

yang akan mendapat peran sebagai karakter masing-masing untuk menunjang sebuah drama. Pemeran akan menghayati perannya tersebut sampai akhir skenario yang dibuat.

Demikianlah hidup dan kehidupan tersebut dalam umpama-umpama, tetapi kehidupan itu bukan hitam atau putih, bukan ya atau tidak, juga bukan benar atau salah. Pada rentang siklus kelahiran sampai kematian, itulah perjalanan hidup. Kehidupan adalah perjalanan pribadi masing-masing individu yang harus dilaksanakan tanpa bisa diwakili oleh siapa pun.

Pengalaman dalam menjalani kehidupan ini mempunyai nilai tawar pada kedalaman arti jiwa, dan pengalaman membuat jiwa terbentuk untuk menjalani kehidupan itu sendiri. Kerapuhan dan ketangguhan jiwa terbentuk oleh kemauan serta lingkungan. Di mana pribadi seseorang bertumbuh, di situlah pembentukan terjadi. Memang tidak bisa dimungkiri kalau selama proses pembentukan itu ada banyak hal yang terjadi, baik itu sifatnya baik ataupun kurang baik. Bohong kalau manusia bisa memikul apa yang dirasakannya sendirian. Oleh karena itu, kita banyak yang memilih untuk bercerita.

Banyak orang terbantu dengan hanya menceritakan keluhannya kepada orang lain yang bisa mengerti atau berempati dengan keluhannya. Kadang, sering mendengar orang yang menjadi lebih nyaman ketika *curhat* dengan orang lain atau senasib dengan dirinya. Curhat dan mengadu, tetapi ini ada masalah atau beban dan belum tentu dapat semacam *ilham* dari Allah untuk menyelesaikannya dan mengurangi beban.

Kok disuruh curahan hati (curhat)? Ada yang bilang juga harus pintar-pintar merahasiakan sesuatu. Konsultasi tentang masalah pribadi. Sering kali juga dihantui rasa malu untuk bercerita ketika harus mendatangi dan berhadapan dengan psikiater atau Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa. Alasan lainnya yang tak kalah kuat adalah takut dikira orang gila atau punya keluarga gila.

Celakanya, masyarakat juga menganggap orang sakit jiwa itu hanya gila. Pandangan itu salah besar. Tidak salah memang jika dokter jiwa dikatakan mengobati pasien gangguan jiwa berat alias gila, atau dalam bahasa kedokteran disebut *skizofrenia*.

Namun, pasien skizofrenia hanyalah sebagian dari pasien yang datang ke dokter jiwa. Selebihnya adalah pasien-pasien yang mengalami depresi, kecemasan, masalah pribadi dan sosial, serta pasien-pasien medis yang mengalami psikologis akibat sakit kronis yang dideritanya. Jadi, jangan takut untuk datang ke psikiater untuk berkonsultasi.

Perlu diingat bahwa gangguan jiwa, baik itu skizofrenia, depresi, atau kecemasan yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan kerusakan otak. Keadaan ini dapat membuat penderitanya mengalami penurunan fungsi berpikir yang berat. Tidak luput juga para dokter yang mempunyai penilaian semacam ini yang benar.

Seorang psikiater mengemban tugas promosi, prevensi, terapi, dan rehabilitasi. Juga memikul tugas psikiatri forensik yang berkaitan dengan bidang hukum. Jadi, yang perlu mendapatkan bantuan psikiatri bukan cuma orang sakit jiwa.

Orang yang berjiwa sehat juga bisa meningkatkan taraf kesehatan jiwa kita (promosi) dengan bantuan seorang psikiater. Dengan taraf kesehatan jiwa lebih tinggi, orang lebih tahan dalam menghadapi stres (ketegangan) sehingga tidak mudah menjadi distres (sakit). Caranya, dengan menjalani latihan mental untuk membiasakan diri menghadapi berbagai hambatan dan tantangan secara bertahap menggunakan metode tertentu. Sekarang tidak perlu khawatir lagi, psikiater juga melayani setiap insan agar memanfaatkan untuk curhat tentang permasalahan hidupmu supaya mendapat jalan pikir yang terbuka, juga akan diberikan solusi yang tepat.

Kasus 1

Tania menceritakan kisah cintanya yang berpacaran selama 5 tahun, tetapi pernikahannya hanya bertahan selama 1 tahun 8 bulan. Penyebabnya, sang suami kepincut pelakor yang bekerja sebagai sales mobil. Tania menuturkan bagaimana ia awal bertemu dengan suaminya, Hendi, hingga pelakor merusak hubungan keduanya.

Hubungan Tania dan Hendi sejatinya sudah cukup lama. Sebelum menikah, keduanya telah berpacaran selama 5 tahun. Selama itu, diakui keduanya punya hubungan yang harmonis meski memulai dengan kehidupan sederhana.

"Walaupun mantan suami adalah anak pemilik bengkel, dia tetap digaji layaknya karyawan karena baru setahun bekerja. Kami makan seadanya, tahu, tempe. Namun, kami sangat menikmati kesederhanaan itu," ucap Tania.



Tidak butuh waktu lama tinggal di rumah indekos yang sepetak, Tania kemudian dibelikan sang mertua rumah yang tidak jauh dari kediaman mereka. Kehidupan keluarganya bersama Hendi berjalan normal, hingga merasakan dua kali puasa dan lebaran. Masalah mulai muncul ketika Tania jatuh sakit selama seminggu, Hendi justru tampak begitu sibuk. Tania berusaha memahami lantaran kondisi bengkel tengah direpotkan dengan pandemi virus corona.

“Aku percaya dia lembur hanya untuk bengkel. Selama aku sakit seminggu, dia hanya membelikan obat dan selalu pulang telat, bahkan sampai tengah malam.”

Hingga saat itu, Tania mengaku belum curiga dengan sang suami. Sampai akhirnya, ia dipaksa untuk kembali ke rumah orang tua Tania di Jakarta selama 1,5 bulan. Puncaknya, Tania yang sempat beberapa kali berdebat menyadari Instagram Hendi sudah hilang dari ponselnya.



"Instagramnya sudah ada di Hp-ku sejak kami pacaran dan dia tidak pernah merasa keberatan," ungkap Tania.

Ia juga mengaku bahwa sang suami justru marah ketika ditanyai soal Instagram yang sudah berganti kata sandi. Ketika mencoba-coba *login* kembali dengan akun suaminya itu, ternyata berhasil. Barulah Tania mendapati fakta kalau suaminya selingkuh. Tania kemudian memperlihatkan bukti-bukti perselingkuhan tersebut kepada suaminya. Bahkan, ada juga bukti ketika suaminya memanjakan pelakor dengan membelikan emas dan makan di restoran mewah.

Pelakor tersebut diketahui merupakan seorang sales mobil. Sang suami disebut telah membelikan pelakor itu perhiasan hingga senilai Rp1,7 juta. Belum lagi makan di restoran mewah hingga menginap di hotel sampai tiga kali. Bahkan, dari percakapan dengan pelakor, sang suami sempat berjanji untuk menceraikan Tania.



Tania membongkar kebohongan lain dari sang suami. Salah satunya saat suaminya izin ke kantor, padahal merayakan ulang tahun si pelakor. Begitu sang suami sadar perselingkuhan yang dilakukannya sudah diketahui, ia kemudian menceraikan Tania. Sejak itu, Tania mengaku sempat difitnah mengarang cerita. Namun, kemudian ia menunjukkan bukti bahwa ceritanya itu benar.

"*Maafin* aku ibu, ayah, adik-adikku. Maaf rumah tanggaku berantakan, *maafin* Tania," ungkap Tania mengakhiri ceritanya.



Tanggapan dari sisi psikologis:

Menikah dengan seseorang dan kemudian hidup bahagia bersama adalah hal yang indah selamanya. Namun, ada beberapa pasangan menikah, yang memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka setelah hal-hal yang tampaknya tidak berjalan dengan baik dalam kehidupan pernikahan mereka. Pasangan sering bertengkar satu sama lain dan kemudian mereka berbaikan dalam waktu singkat.

Akan tetapi, mungkin ada saat ketika pasangan mungkin tidak dapat melanjutkan pernikahan mereka karena perbedaan yang berkembang dan masalah dalam pernikahan. Perselingkuhan atau hadirnya orang ketiga menjadi salah satu faktor penyebab seseorang depresi seperti kasus Tania yang didiagnosa depresi. Terkadang, selingkuh memang dapat mengalihkan pikiran dari masalah yang dihadapi dengan pasangan.

Namun, tahukah jika ternyata hubungan "terlarang" ini justru bisa menimbulkan lebih banyak efek negatif sisi psikologis selingkuh justru bisa menimbulkan stress?

Ini karena efek bahagia yang diberikan hanya bersifat sementara saja. Mengapa orang suka selingkuh? Apa yang membuat orang memilih untuk selingkuh? Ternyata dari sisi

psikologis, berhubungan dengan orang lain di saat sudah memiliki pasangan dapat meningkatkan rasa perselingkuhan mencederai kesetiaan akan hubungan. Tidak hanya mendatangkan kesedihan, pasangan yang selingkuh dapat menyebabkan perpisahan, memicu gangguan kesehatan mental, serta mendatangkan depresi dan kecemasan. percaya diri. Namun, apakah tidak percaya diri saja bisa menjadi alasan kenapa orang selingkuh.

Kasus 2

Penyebab retaknya hubungan rumah tangga bermacam-macam. Dari masalah perselingkuhan, tidak akur dengan mertua, hingga perbedaan prinsip hidup. Namun, bagaimana bila keretakan rumah tangga ini disebabkan karena pengakuan suami yang menyukai sesama jenis alias gay?

Suami yang tidak diketahui namanya itu mengaku kepada Lili bahwa ia adalah seorang gay. Pengakuan ini diungkapkan setelah mereka menjalani 13 tahun pernikahan dan memiliki tiga orang anak.

“Di awal pernikahan, tidak ada yang aneh. Aku hamil setelah menikah beberapa minggu. Namun, setelah melahirkan anak ketiga, aku harus merawat ibuku yang sakit stroke.” Lili mulai bercerita.

Di sinilah, ujian rumah tangga Lili dan suaminya dimulai. Dianggap terlalu sibuk mengurus ibunya yang sakit, sang suami



kerap pergi ke luar rumah tanpa izin, bahkan tidak pulang ke rumah. Suaminya juga sering berbohong dan mulai merokok.

Lili menduga suaminya selingkuh. Ia mulai meragukan diri dan intuisinya sendiri. Saat curhat ke teman-teman dan keluarganya, mereka justru tidak mengerti dengan masalah yang dihadapi Lili. Terkadang sang suami yang berprofesi sebagai dokter itu menjadi sangat penyayang dan romantis, tetapi di lain waktu perangnya berubah menjadi pemarah.

Dua tahun terakhir sebelum memutuskan bercerai, kehidupan seksual mereka juga berantakan, sang suami seolah tidak bergairah lagi. Namun, entah mengapa, Lili memiliki firasat yang aneh pada diri suaminya. Sang suami memang berselingkuh, tetapi bukan dengan perempuan. Hal ini dipikirkan oleh Lili terus-menerus setiap hari, hingga akhirnya ia memberanikan diri untuk bertanya kepada suami, "Apa kamu seorang gay?"



Saat mendengar hal itu, suaminya langsung terduduk lemas di lantai dan mengangguk pelan, mengakui bahwa dirinya adalah gay. Namun, entah mengapa, saat itu Lili merasa lega.

"Aku memeluknya, membuang jauh-jauh keinginanku untuk dimengerti. Di hari itu, aku sibuk mengatur jadwal konsultasi dengan psikolog untuknya, walaupun aku tak bisa berpikir jernih. Kami berbicara dan menangis. Berpikir untuk tetap bertahan dalam pernikahan ini atau harus berpisah," ceritanya.

Sang suami tak ingin ketiga anak-anaknya tahu tentang masalah rumah tangga yang dialaminya. Keduanya sepakat untuk menutup rapat-rapat. Namun, Lili harus membicarakan hal ini kepada keluarga dan teman dekatnya, tetapi ia justru berakhir dipermalukan dan dipaksa untuk menjalani tes penyakit menular seksual yang untung hasilnya negatif.

Setelah pengakuan tersebut, suami Lili pindah ke kamar kosong di rumah mereka. Memutuskan keluar dari rumah 6



minggu kemudian. Masih teringat di pikiran Lili ketika sang suami melangkahkan kaki terakhir kalinya ke luar rumah dan tak kembali lagi.

“Dia tidak berniat untuk menyakitiku, dia sendiri juga merasa tersakiti. Dia berani, kuat, dan kini mulai menata hidup barunya. Sementara aku, merasa tidak pantas marah kepadanya karena dia tidak punya pilihan lain, selain jujur pada dirinya sendiri.” Lanjut Lili saat mengisahkan ceritanya.

Miris, ketiga anak-anak Lili menganggap bahwa perpisahan yang terjadi antara ia dan suaminya adalah kesalahan Lili. Namun, setelah Lili bercerita bahwa ayahnya penyuka sesama jenis, ketiga anak-anaknya merasa sedih, panik, dan gundah, tetapi tetap mencintai dan menerima sang ayah apa adanya.

“Kejadian ini sudah 5 tahun berlalu. Mantan suamiku kini bahagia menjalin hubungan baru. Aku juga lebih bahagia dengan karier baruku. Anak-anakku punya dua orang tua yang mencintai mereka dan kami sangat bahagia dengan hal ini,” katanya lagi.



Tanggapan dari sisi psikologis:

Menjadi seorang gay adalah upaya yang tidak mudah dan bahkan setelahnya pun bukan tanpa masalah, banyak persoalan dan risiko muncul ketika remaja muda mulai terlibat dalam hubungan sejenis, untuk remaja pria kurangnya pengetahuan mengenai risiko hubungan seks dapat menyebabkan mereka mudah terpapar HIV dan pelecehan seksual dari yang lebih berpengalaman.

Ketidaktahuan keadaan diri mereka juga bisa menimbulkan gejala sosial dan depresi. Kaum gay di Indonesia lebih banyak mendapat penolakan, lebih terstigma, lebih banyak mendapat tekanan sosial, kecaman, pelecehan, diharamkan dan dikutuk (Oetomo, 2003). Hal ini tentu menjadi tekanan yang cukup berat bagi kaum gay, apalagi jika penolakan tersebut datang dari orangtua dan keluarga.

Penolakan dan tekanan yang dihadapi oleh kaum gay, akan semakin terlihat ketika mereka berada dalam tahap dewasa muda, dimana mereka memiliki tugas perkembangan sebagai individu dewasa muda. Dalam kasus diatas awalnya istri kaget dan syok karena selama 13 tahun menikah tidak mengetahui jika suaminya seorang gay dan akhirnya dengan pendampingan psikiater lili yang tadinya depresi mulai bisa bangkit dan mulai mau mengakui serta menerima bahwa dirinya depresi dan punya suami yang gay.

Dengan mengakui dan menerima kondisi tersebut, membuat dia bisa mengambil keputusan terbaik untuk keluarganya. Walau akhirnya pernikahan tersebut berakhir dengan perceraian, tetapi membuat dia bisa menata hidup dan bisa mengasuh serta membimbing anak-anaknya. Pada akhirnya, hubungan mereka berdua seperti kakak adik sambil mengasuh anak-anak agar tidak kehilangan kasih sayang ayah dan ibu.

Kasus 3

Ada kisah tentang Sangkuriang yang bercerita bahwa saat ini ia sedang sangat menyukai seseorang. Perempuan ini bukan orang baru, ia adalah teman SMP. Namanya Intan. Dulu, Sangkuriang tidak pernah punya perasaan sama dia, tetapi ternyata perjalanan hidup memang unik.

Mereka dipertemukan di tempat kerja yang sama. Di tempat kerja itulah mereka mulai sering berinteraksi. Pelan, tetapi pasti. Perasaan suka itu kemudian tumbuh. Sangkuriang merasa bahwa Intan sangat berbeda ketika ia SMP. Mungkin karena dulu Sangkuriang tidak pernah memperhatikan Intan. Yang jelas, sekarang Intan terlihat sangat manis dan menarik. Tutur katanya juga menyenangkan.

Sangkuriang betah sekali mengobrol dengan Intan dalam waktu yang sangat lama. Setelah memikirkan matang-matang, Sangkuriang merasa bahwa ia harus mengejar Intan.



Sangkuriang berusaha melakukan apa pun demi bisa dekat dengan Intan, atau setidaknya punya kesempatan untuk mengobrol banyak dengannya.

Salah satu cara yang sekarang selalu Sangkuriang pakai untuk bisa punya kesempatan mengobrol banyak dengan Intan adalah menulis *tweet* puisi di Twitter. Intan memang suka dengan puisi. Sangkuriang mengetahui ini secara tidak sengaja. Gara-garanya, Sangkuriang ketemu dengan Intan di salah satu acara diskusi bukunya Kharisma Lanang di Gramedia yang kebetulan waktu itu Sangkuriang juga sedang cari alat tulis buat adiknya.

Semenjak saat itu, Sangkuriang mencoba untuk menarik perhatian Intan dengan sering membuat *tweet* puisi-puisi romantis, walau sebenarnya Sangkuriang tidak terlalu suka pada puisi. *Modal rombak kata-kata puisi aja, sih*, pikir Sangkuriang. Kesannya biar seperti kebetulan, sama-sama suka puisi. Ternyata, cara itu cukup manjur.



Kalau Sangkuriang menge-*tweet* puisi gitu, Intan sering suka *nyamber*. Tentu saja Sangkuriang senang setengah mati. Nah, masalahnya, kebiasaan Sangkuriang yang menge-*tweet* puisi ini membuat dirinya sering *dicengin* sama teman-temannya. Dikatain anak cintalah, anak senjalah. Pokoknya, macam-macam.

Hal inilah yang terkadang membuat Sangkuriang muak dan kesal. Ingin rasanya Sangkuriang berhenti membuat *tweet* perpuisian, tetapi di sisi yang lain, ia tidak bisa menemukan cara lain. Yang bisa ia lakukan untuk bisa menjalin komunikasi yang intens dengan Intan adalah melalui *tweet* puisi.

Kini, Sangkuriang bingung. Apa yang harus ia lakukan saat ini.



Tanggapan dari sisi psikologis:

Jatuh cinta itu adalah hal yang sangat menyenangkan. Momen ketika dunia terasa begitu syahdu dan menggembirakan. Jatuh cinta membuat seseorang mampu melakukan banyak hal, termasuk hal-hal konyol yang kadang susah dinalar. Salah satunya, ya, yang Sangkuriang lakukan itu.

Tidak suka puisi, tetapi maksa buat *tweet* puisi terus. Apakah itu salah? Tidak. Tidak salah sama sekali. Cinta itu harus diperjuangkan. Kalau memang bentuk perjuangan yang dipilih adalah dengan menulis puisi-puisi romantis di Twitter, ya, lakukan saja.

Namanya juga perjuangan. Lagi pula, itu bisa membuat Sangkuriang senang, bukan? Bisa membuat Intan *nyamber* terus dan membuat komunikasi dengan Intan jadi makin mulus. Lantas, *ngapain* harus memikirkan komentar teman-teman? Anggap saja komentar teman-teman itu adalah angin lalu saja.

Jangan mengorbankan kebahagiaan hanya karena komentar dari orang lain. Toh, yang Sangkuriang lakukan juga tidak merugikan teman-temannya. Bahwa mungkin mereka agak geli (atau bahkan mungkin jijik) dengan *tweet* puisi romantisnya. Ya, itu masalah mereka.

Biarkan saja dibilang anak senja, anak puisi, *cah* cinta, dsb., yang penting berbahagialah dengan perjuanganmu mengejar Hilda. Kalau saja Sangkuriang berhenti nge-*tweet* puisi romantis dan Intan mulai jarang mau *nyamber tweet* Sangkuriang maka komunikasi mereka akan tidak semulus sekarang. Ujung-ujungnya bisa membuat mereka gagal jadian. Dengan demikian, itu akan menjadi hal yang menyedihkan dan bakal menjadi penyesalan yang sangat besar. Sementara, kalau terus menge-*tweet* puisi romantis itu bisa bikin komunikasi dengan Intan semakin lancar, tetapi ujung-ujungnya tetap gagal jadian maka tentu saja itu menyedihkan juga. Bedanya, kamu tidak akan terlalu menyesal sebab kamu sudah berusaha.

Kasus 4

Sebenarnya, Wahyu dan perempuan itu beberapa waktu yang lalu bertemu di kafe. Saat itu, Wahyu pengen menyapa perempuan itu. Namun, tampaknya mental Wahyu terlalu tipis sehingga Wahyu tidak berani untuk menyapa langsung, apalagi curhat.

Sudah setengah tahun ini Wahyu menyukai perempuan itu. Namun sejujurnya, Wahyu tidak kenal sama dia. Sekadar tahu nama dan akun media sosialnya. Dia sering nongkrong di salah satu *coworking space* yang kebetulan Wahyu juga sering nongkrong di sana. Wahyu sering mengamatinya kalau pas mereka sama-sama sedang mengerjakan sesuatu di *coworking space* itu.

Dia perempuan yang baik, setidaknya dari gelagat dan sikapnya yang sopan pada *waiters*. Nah, masalahnya adalah Wahyu *blas* tidak berani kenalan dengan dia. Wahyu takut dia bakal bersikap sinis kepadanya karena ujung-ujug ada lelaki yang



mengajak kenalan. Wahyu menduga bahwa ketidakberaniannya diduga karena Wahyu tidak PD dengan diri saya sendiri.

Dia juga perempuan yang manis. Senyumnya bagus banget. Dari penampilannya, tampak sekali kalau dia orang kaya. Sementara Wahyu, wajah pas-pasan yang bahkan cenderung jelek. Wahyu juga cuma anak kuliah miskin yang kos-kosannya murah. Pokoknya, benar-benar tidak sebanding.

Kadang, Wahyu merasa ingin sekali melepaskan dia dari bidikan karena ketidakpercayadiriannya. Namun, tiap kali melihat dia datang dan duduk tak jauh dari tempat Wahyu duduk, dia jadi merasa ingin sekali setidaknya bisa *ngobrol* dengannya. Syukur-syukur kalau bisa jalan bareng.

Nah, Dok. Minta saran buat saya terkait masalah saya ini? Kalau ada, boleh dong saya dikasih tahu.



Tanggapan dari sisi psikologis:

Dear, Wahyu yang baik.

Salah satu sikap penting yang saya pikir harus dimiliki oleh banyak orang adalah *ngrumangsani* alias sadar diri. Ini sikap yang baik sebab mampu membuat seseorang lebih bijak dalam bersikap. Kendati demikian, sikap *ngrumangsani* ini tentu saja hanya baik kalau ia berada pada kadar yang cukup. Tidak berlebihan.

Nah, sikap *ngrumangsani* yang kamu miliki sekarang ini saya pikir berada di tingkat yang berlebihan. Begini. Karena kamu tidak menyebut nama perempuan yang kamu suka itu, jadi untuk memudahkan, saya panggil saja dia "Bunga", ya.

Bahwa Bunga adalah perempuan yang baik, manis, dan punya senyum yang katamu bagus, itu tentu saja satu hal yang sudah terbukti. Namun, bahwa dia bakal sinis saat kamu ajak kenalan, itu adalah hal lain yang masih berupa asumsi atau lebih tepatnya, kekhawatiranmu saja. Walau kamu jelek dan miskin, itu tentu saja tidak lantas membuat orang bakal enggan berkenalan sama kamu. Jahat sekali kalau kamu beranggapan Bunga hanya mau berkenalan dan berteman dengan lelaki yang kaya serta cakep.

Jangan kamu pikir semua perempuan itu matre dan gila tampang. Lagi pula, bakal menjadi sangat kontradiktif kalau di awal kamu menyebut Bunga adalah perempuan yang baik, tetapi kamu juga khawatir dia akan bersikap sinis saat kamu mengajaknya kenalan. Kalau dia memang perempuan yang baik seperti yang kamu katakan maka dia akan bersikap baik pula saat ada lelaki yang ingin mengajaknya berkenalan. Ingat, berkenalan bukanlah hal yang buruk, dia tidak merendahkan dan tidak pula melecehkan.

Nah, dari situ, kamu seharusnya sudah punya satu pijakan penting bahwa kecil sekali kemungkinan dia akan bersikap sinis saat kamu mengajaknya berkenalan. Selanjutnya, kamu harus sadar fakta bahwa antara kamu dan Bunga sebenarnya sudah melalui hari-hari bersama cukup lama. Ya, walau tidak saling kenal. Namun, yang jelas, Bunga pasti sudah sangat familiar dengan kamu.

Itu adalah modal penting bagi kamu untuk membuka kemungkinan berkenalan. Jadi, kalau kamu mengajaknya berkenalan maka itu bukanlah jenis perkenalan yang ujug-ujug. Itu adalah sejenis perkenalan yang sudah ada fondasinya. Kalian sudah sering ketemu, agak aneh kalau sampai tidak kenal.

Saran saya, kamu bisa mulai mencoba membangun percakapan melalui fondasi itu tadi. Cobalah untuk bertanya kepadanya, "Mbak, aku lihat Mbak sering sekali main ke sini, rumahm dekat sini?" Pertanyaan itu adalah pertanyaan pancingan.

Dia tak punya tendensi untuk kenalan sebab kamu bahkan tidak menanyakan namanya. Langkah berikutnya, mulai masukkan guyonan pada tanggapanmu atas jawaban dia. Guyon akan membuat komunikasi lebih ringan dan cair. Misal, dia menjawab, "Iya, dekat sini." Kamu bisa menimpalnya dengan, "Oalah, memangnya di rumah Mbak *nggak* kuat pasang Indihome, ya?"

Nah, kalau percakapan sudah mulai agak panjang, barulah kamu mulai nanya soal nama dan lain-lain. Walau sebenarnya kamu sudah tahu namanya. Di pertemuan berikutnya, kamu sudah punya hak untuk memanggil Bunga dengan namanya, bukan lagi dengan Mbak. Ini adalah salah satu pencapaian dalam sebuah pendekatan.

Kamu harus mulai memperbanyak bahan obrolan. Beranikan juga untuk mulai sering *like* postingan dia di media sosial. Setidaknya, itu membuat dirinya tahu eksistensimu, bukan hanya saat di *coworking space*. Saya yakin, dengan begitu, kamu bakal bisa lebih dekat dan akrab dengan Bunga.

Daftar Rujukan

- Amir, Nurmiati. 2016. *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana Edisi Kedua*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Andri. 2013. *Psikosomatik Apa & Bagaimana?*. Jakarta: Medik Publishing.
- Duramed, V. Mark Duramed dan David H Bartow. 2007. *Intisari Psikologis Jilid 1 & 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Docdoc. _____. *Apa itu Psikiatri: Gambaran Umum*. <https://www.docdoc.com/id/info/specialty/psikiatri>. (05 Maret 2022).
- Elviera, Sylvia D. 2010. *Buku Ajar Psikiatri*. 2010. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Elviera & Amir. 2015. *Gangguan Kepribadian Ambang Diagnosis dan tatlaksana Komprehensif*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Elviera & Amir. 2020. *Mengenal dan Menyikapi Gangguan Kepribadian Ambang*. Jakarta: UI Publishing.
- Fillah, Salim A. 2004. *Agar Bidadari Cemburu Padamu*. Yogyakarta: Pro-U Media.

- Freud, S. 1957. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.
- Grebb, Kaplan Saddock. 1997. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1 & 2*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Hawari, Dadang. 2010. *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. 2019. *Cause of Death or Injury*. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>. (19 April 2022).
- Kumpulan Makalah Konas. 2004. *Gangguan Bipolar*. Surabaya: Pusat Penerbit dan Percetakan Unair (AUP).
- Maslim, Rusdi. 2013. *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*. Jakarta: Universitas Atma Jaya.
- Nursani, Muhammad. 2005. *Berjuang di Dunia Berharap Pertemuan di Surga: Refleksi Rohani Pejuang Dakwah Seri 1*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Nursani, Muhammad. 2004. *Mencari Mutiara di Dasar Hati Catatan Perenungan Ruhani Seri 1*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Nursani, Muhammad. 2005. *Mencari Mutiara di Dasar Hati Seri 2*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Putra, Suhartono Taat. 2011. *Psikoneuroimunologi Kedokteran Edisi 2*. Surabaya: Pusat Penerbit dan Percetakan Unair (AUP).

Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.

Procedding Book. 2020. *The 4th National Symposium Psychoneuroimmunology, Life Style, and Neuroplasticity: Mind-Body Conection*. Surakarta: UNS Press.

Republik Indonesia. 2014. *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Republik Indonesia.

Salzberg, Michael dan David Castle. 2010. *Physical and Mental Illnes The Interface*. Melbourne: BPA Print Group.

Tomb, David A. 2004. *Buku saku Psikiatri Edisi 6*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran (EGC).

World Health Organization. 2018. *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*. Geneva: World Health Organization.

Profil Penulis

Meyka, begitulah nama singkat itu terpanggil agar mudah diucapkan. Lengkapnya Soesmeyka Savitri, seorang psikiater. Sehari hari bekerja di RSUP Dr. Kariadi Semarang, bertugas juga sebagai Dosen Luar Biasa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Perempuan yang lahir di Jakarta tanggal 25 Mei



1972 dari kedua orang tua yang berprofesi sebagai wiraswasta, yaitu H. Soewono dan Hj. Eka Sukarsih. Masa kecilnya dihabiskan di Jakarta, sedangkan masa sekolah dari SD sampai perguruan tinggi di Semarang. Selanjutnya menyelesaikan pendidikan dokter di Fakultas Kedokteran Undip.

Ia pernah mengabdikan dirinya setelah lulus menjadi dokter umum di Puskesmas Gerung Lombok Barat, NTB. Hobinya yang suka membaca novel dan *travelling* untuk meningkatkan imun tubuh. Setiap kegiatannya selalu didukung oleh suaminya, Achmat Djumadi (Didit) yang selalu setia dan mendampingi setiap langkahnya. Juga keempat anaknya Hafizh,

Dhiwa, Dinar, dan Danis yang merupakan penyejuk hatinya di kala kepenatan datang setelah berkecimpung di rumah sakit.

Awalnya ia menjadi Dokter karena dipaksa olehnya ayahnya. Menurut ayahnya, profesi yang bagus untuk anak perempuan adalah menjadi dokter. Walau awalnya terpaksa kuliah di kedokteran, tetapi kemudian mulai bisa menikmati tiap proses menjadi dokter. Hingga akhirnya melanjutkan karier menjadi seorang psikiater karena sebenarnya dulu ingin kuliah di psikolog. Baginya, jika pasien dengan gangguan mental bisa sembuh dan tidak kumat lagi merupakan sebuah kepuasan dan kebahagiaan bagi penulis. Semua ini karena tidak lepas dari-Nya.

“Rasulullah SAW bersabda:

“Tidak ada salahnya seseorang memiliki kekayaan asalkan dia tetap bertakwa. Akan tetapi, bagi orang yang bertakwa, kesehatan lebih baik daripada kekayaan. Selain itu, hati yang bahagia (thibin nafs) adalah bagian dari (kenikmatan) surga).”

(Hadis riwayat Ibnu Maajah)

f : Meykadidit

@ : Meykadidit.Dhiwa_

✉ : meykadidit2@gmail.com