

**Materi ini merupakan salah satu
Bahan kuliah online gratis
Bagi anggota keluarga, relawan kesehatan jiwa
Danperawat pendamping**

Pemulihan Gangguan Jiwa

Oleh:
TirtoJiwo, Juni 2012

Pengantar

Tulisan ini membahas tentang topik pemulihan dari gangguan jiwa. Dalam tulisan ini akan didiskusikan tentang bagaimana orang yang berbeda-beda mendefinisikan pemulihan secara berbeda dan mendorong orang untuk mengembangkan definisi mereka sendiri tentang pengertian pemulihan.

Apa itu pemulihan?

Orang mendefinisikan pemulihan dari gangguan jiwa dengan cara mereka sendiri. Beberapa orang menganggapnya sebagai suatu proses, sementara yang lain menganggapnya sebagai suatu tujuan atau hasil akhir. Berikut adalah beberapa contoh bagaimana penderita gangguan jiwa yang berbeda menggambarkan pemulihan dari sudut pandang mereka sendiri:

- Pemulihan dari gangguan mental tidak seperti pemulihan dari flu. Pemulihan gangguan jiwa berarti memulihkan kehidupan Anda dan identitas Anda.
- Pemulihan bagi saya adalah memiliki hubungan yang baik dan merasa punya saudara atau teman. Ini membuat saya bisa menikmati hidup saya.
- Saya tidak memikirkan masa lalu. Saya berfokus pada masa depan saya.
- Menjadi lebih mandiri adalah bagian penting dari proses pemulihan saya.
- Tidak memiliki gejala lagi adalah definisi saya tentang pemulihan.
- Pemulihan bagi saya adalah serangkaian langkah. Kadang-kadang langkah-langkah kecil, seperti memperbaiki makan siang, berjalan-jalan, mengikuti rutinitas harian saya. Langkah-langkah kecil yang semakin bertambah.
- Memiliki gangguan mental adalah bagian dari hidup saya, tetapi bukan pusat kehidupan saya.
- Pemulihan adalah tentang memiliki kepercayaan diri dan harga diri. Aku punya sesuatu yang positif untuk aku sumbangkan kepada masyarakat.

Apa yang membantu orang dalam proses pemulihan?

Orang-orang menggunakan berbagai strategi untuk membantu diri mereka sendiri dalam proses pemulihan seperti:

- *Terlibat dalam self-help program.* “Saya terlibat dalam sebuah kelompok pendukung yang merupakan bagian dari program swadaya. Semua orang di kelompok ini pernah mengalami gejala kejiwaan. Saya merasa sangat

nyaman di sana. Orang-orang lain memahami apa yang saya alami. Mereka juga memiliki ide yang baik untuk memecahkan masalah tertentu”.

- *Tetap aktif.* “Saya menemukan bahwa semakin saya tetap aktif di siang hari, semakin baik bagi saya. Saya membuat daftar setiap hari dari apa yang saya ingin lakukan. Saya mencoba daftar kegiatan yang menyenangkan serta hal-hal pekerjaan yang menghasilkan. Dengan tetap aktif membuat saya merasa lebih percaya diri”.
- *Mengembangkan sistem pendukung.* “Adanya dukungan saudara atau teman membuat saya bisa melakukan hal-hal secara bersama dengan mereka dan membicarakan segalanya dengan mereka. Kadang-kadang saya harus meluangkan waktu untuk menjaga hubungan persaudaraan atau kekeluargaan ini dan memastikan aku tetap selalu terhubung dengan mereka. Lebih baik bagi saya untuk tidak bergantung pada satu orang saja”.
- *Menjaga kesehatan fisik.* “Ketika saya menjaga kesehatan fisik. “Ketika saya sudah makan semabrangan (makanan tidak sehat) atau tidak melakukan latihan fisik apapun, itu membuat saya merasa lemas, baik secara fisik maupun mental. Jadi saya mencoba untuk makan sesuatu yang memiliki gizi yang layak dan saya mencoba untuk melakukan setidaknya olahraga ringan setiap hari. Itu membuat banyak perbedaan pada diri saya”.
- *Menyadari lingkungan dan bagaimana hal itu mempengaruhi Anda.* “Saya berkonsentrasi jauh lebih baik ketika saya di lingkungan yang tenang. Bila suasana berisik saya menjadi terganggu dan kadang-kadang saya menjadi mudah marah. Sedapat mungkin saya mencari tempat yang lebih tenang dan situasi dengan lebih sedikit orang. Saya juga merasa terganggu berada di sekitar orang yang kritis atau suka menyalahkan. Sedapat mungkin saya menghindari orang semacam itu”.
- *Meluangkan waktu untuk bersantai dan rekreasi.* “Saya tidak bisa hanya bekerja sepanjang waktu. Saya perlu waktu untuk santai dan bersenang-senang juga. Istri saya dan saya ingin menyewa video setiap hari Jumat. Kami bergiliran memilih apa yang akan kita tonton”.
- *Mengekspresikan kreativitas.* “Saya suka menulis puisi. Ini membantu saya untuk mengekspresikan emosi saya dan menuangkan pengalaman saya dalam kata-kata. Dan kadang-kadang saya membaca puisi orang lain. Ini sangat memuaskan”.
- *Mengekspresikan spiritualitas.* “Melakukan kegiatan keagamaan sangat penting bagi saya. Saya menjadi anggota sesuatu pengajian, tapi saya juga menemukan spiritualitas dalam dzikir”.
- *Melaksanakan pilihan perawatan dan kegiatan.* “Aku telah memilih pengobatan berupa bergabung dengan kelompok swadaya, bekerja paruh waktu, dan minum obat. Saya ingin menjadi proaktif. Setelah melalui kegiatan tersebut ternyata membuat saya merasa kuat, seperti saya dapat menangani tantangan sehari-hari saya”. “Aku sedang dalam program dukungan sebaya (peer group), dan saya bertemu terapis sekali seminggu yang membantu saya mencari tahu

bagaimana menghadapi beberapa masalah dalam hidup saya. Kedua hal tersebut penting untuk pemulihan saya

Tahap tahap pemulihan

Pemahaman tentang tahap tahap pemulihan akan dapat membantu seseorang dalam pemulihan dari gangguan mental. Pemulihan biasanya berarti mengubah berbagai hal dalam bidang kehidupan seseorang sehingga hal-hal tersebut bekerja atau berfungsi lebih baik baginya.

Membuat perubahan tidak mudah tetapi pemahaman tentang cara kerja perubahan dapat membantu mengupayakan perubahan tersebut. Bagi banyak orang yang baru sembuh dari gangguan jiwa (mental) sangat bermanfaat bagi mereka untuk berpikir tentang pemulihan sebagai sebuah perjalanan dengan tahapan yang berbeda. Pemahaman tentang tahapan pemulihan akan membantu mereka untuk menyadari sampai tahap mana mereka berada saat ini dan untuk mendapatkan gambaran kemana mereka harus melangkah dalam perjalanan pemulihan menuju ke tahap berikutnya.

Setiap orang memang berbeda beda, namun pola pemulihan dari gangguan jiwa sering serupa. Ada 5 tahapan dalam pemulihan gangguan jiwa, yaitu:

- *Tahap I: Perasaan terjebak (stuck).* Didalam tangga pemulihan, tangga pertama adalah keadaan dimana penderita merasa dirinya terjebak, yaitu kondisi dimana penderita tidak merasa mampu menghadapi masalah atau tidak mau atau mampu menerima bantuan.
- *Tahap II: Bersedia menerima bantuan.* Dari tanggaptahap pertama, yaitu terjebak kemudian meningkat pindah ke tanggaptahap berikutnya yaitu tahap dimana seorang penderita sudah bisa menerima bantuan. Pada tahap ini penderita ingin menjauh atau menghindari dari masalah dan mereka berharap orang lain akan bisa mengatasi masalah yang dia hadapi untuk mereka. Disini ada perasaan ketergantungan.
- *Tahap III: Percaya.* Pada tahap berikutnya penderita mulai percaya bahwa mereka dapat membuat perubahan atau perbaikan dalam hidupnya. Mereka mulai melihat ke masa depan tentang apa yang mereka inginkan serta menjauh dari hal hal yang tidak mereka inginkan. Mereka mulai melakukan hal-hal atas keinginan sendiri untuk mencapai tujuan mereka dan tetap bersedia menerima bantuan orang lain.
- *Tahap IV: Belajar.* Langkah berikutnya adalah belajar bagaimana membuat pemulihan diri mereka bisa menjadi suatu kenyataan. Ini adalah proses coba coba (trial and error). Beberapa hal yang mereka lakukan bisa berjalan, namun beberapa hal lain tidak bisa jalan atau gagal. Dalam tahap ini mereka memerlukan dukungan agar bisa berhasil melalui proses ini. Di Indonesia, karena tidak adanya jaminan sosial, masalah pekerjaan dan penghasilan merupakan masalah sulit yang harus diatasi oleh para penderita gangguan

jiwa. Ditahap ini, dukungan dari masyarakat agar mereka bisa kembali bekerja akan sangat diperlukan.

- *Tahap V: Mandiri.* Ketika mereka dalam tahap belajar, mereka secara bertahap menjadi lebih mandiri sampai mereka mencapai ke suatu titik dimana mereka mengelola sesuatu tanpabantuan dari orang lain.

Uraian lebih rinci dari tangga atau tahapan pemulihan adalah sebagai berikut:

Tahap Kemandirian

- **Tangga ke 10.** Pada tangga teratas ini tentunya penderita sudah tidak memiliki masalah besar tertentu yang mungkin membuatnya kambuh lagi atau mengancam kemampuannya untuk hidup mandiri. Mereka berperilaku baik dan dapat diterima orang-orang di sekitarnya. Mereka sudah tidak memerlukan bantuan dari luar untuk mempertahankan kemandirian dalam hidup. Mereka tahu kapan membutuhkan dukungan dan bagaimana cara mendapatkannya.
- **Tangga ke 9.** Cara mereka melakukan kegiatan sehari-hari sekarang sudah cukup mapan dan terasa lebih alami dan otomatis. Sebagian besar perubahan yang terjadi pada diri mereka dapat berjalan mulus tanpa dukungan, tetapi pada saat krisis mereka masih rentan pada kemungkinan tergelincir kembali sehingga diperlukan seseorang yang dapat membantu untuk memeriksa/memastikan bahwa semuanya baik-baik saja dan membantu mereka untuk mengenali tanda bahaya dan mengambil tindakan bila diperlukan.

Tahap Belajar

- **Tangga ke 8.** Dengan dukungan, mereka dapat mengatasi kemunduran dan belajar lebih banyak tentang apa yang dapat membantu untuk membuat mereka tetap dijalur pemulihan yang benar. Mereka belajar sehingga mereka mempunyai ide atau cara yang lebih baik berdasar dari apa yang selama ini berhasil dalam perjalanan menuju tujuan pemulihan mereka. Hal tersebut membantu memperkuat motivasi mereka, keyakinan mereka pada diri sendiri dan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan pemulihan. Untuk alasan ini, mereka mulai menjadi lebih konsisten dalam melakukan hal-hal yang membantu dalam perjalanan pemulihan mereka dan membuat mereka lebih maju dan semakin dekat ke sasaran yang mereka inginkan. Meskipun ketika semuanya berjalan lancar, bisa saja muncul tantangan baru. Yang penting bagi mereka sekarang adalah untuk terus berjalan ke arah yang sama dan minta bantuan ketika membutuhkan. Pada tangga ke 8 ini penting untuk tidak tergoda untuk berubah terlalu cepat. Pada tahap ini mereka masih membutuhkan dukungan untuk menjaga hal-hal yang tidak diinginkan. Untuk itu mereka perlu memiliki seseorang dimana mereka bisa berbicara tentang bagaimana mereka mengelola sesuatu dan untuk membantu mereka mengenali seberapa jauh mereka telah pulih.

- **Tangga ke 7.** Ketika mereka terus mencoba hal hal baru dan berupaya menuju tujuan pemulihan, mereka akan menyadari bahwa beberapa hal bisa berjalan dengan baik dan beberapa hal lain akan gagal. Ini adalah proses trial and error (coba coba) dan mereka akan belajar banyak tentang apa yang berhasil dan apa yang tidak bisa jalan atau gagal. Bila mereka mengalami kemunduran, hal tersebut dapat membuat mereka kecewa dan mereka mungkin akan tergoda untuk menyerah dan kembali ke cara lama dalam melakukan sesuatu, olehkarena itu benar-benar penting untuk memiliki seseorang yang dapat diajak bicara dan dapat membantu mereka mencapai keberhasilan dan melihat kemunduran sebagai kesempatan untuk belajar dan menjadi lebih terampil dalam mencapai tujuannya.

Tahap Percaya

- **Tangga ke 6.** Mereka mulai membangun kepercayaan ini dengan melakukan sesuatu yang berbeda. Mereka mulai untuk melaksanakan rencana pemulihan ke dalam tindakan dan melakukan hal-hal baru. Ini tidak mudah. Dibutuhkan keberanian untuk mencoba melakukan hal-hal berbeda dan menjauh dari pola kuno yang tidak sehat. Disini mereka membutuhkan banyak dukungan untuk naik dan mencegah kembali jatuh. Langkah selanjutnya di sini adalah menjaga keyakinan dan terus maju meskipun sering terasa sulit.
- **Tangga ke 5** Sekarang, untuk pertama kali, mereka mulai benar-benar percaya bahwa hidup mereka bias berubah. Mereka mulai memiliki kesadaran akan apa yang mereka inginkan serta apa yang tidak mereka inginkan. Mereka dapat melihat bahwa perubahan nyata yang langgeng tidak akan terjadi kecuali jika mereka berusaha untuk membuatnya jadi kenyataan. Ini adalah titik balik yang benar-benar penting, yaitu perubahan dalam cara mereka melihat diri sendiri dan hidup mereka yang membuat hal-hal baru menjadi mungkin. Langkah berikutnya adalah untuk bertindak berdasar atas perubahan ini.

Tahap Menerima Bantuan

- **Tangga ke 4.** Mereka mulai bersedia menerima bantuan dan dukungan, berbicara tentang sesuatu dengan petugas dan bersedia melakukan kegiatan bersama. Mereka mulai merasa bahwa keadaan mereka membaik. Pada tahap ini, mereka sangat mengandalkan petugas untuk membuat perubahan bisa terjadi dan mendorong segalanya kearah yang lebih baik. Tanpa petugas mengarahkan proses pemulihan ke depan, mereka dapat terpeleset kembali dengan cepat dan mereka mungkin menyalahkan petugas jika ada sesuatu yang tidak berhasil. Langkah berikutnya adalah untuk terus bergerak dan secara bertahap memegang kendali sehingga mereka dapat mengarahkan hidupnya sesuai dengan keinginan mereka.
- **Tangga ke 3.** Pada tahap ini mereka memiliki perasaan yang benar-benar kuat bahwa mereka ingin pulih kembali. Perubahan mungkin tampak

mustahil atau menakutkan dan mereka mungkin tidak tahu apa yang mereka inginkan, tetapi mereka tahu bahwa mereka tidak ingin melanjutkan hidup seperti yang lalu. Mereka mulai menerima tawaran bantuan, terutama untuk menyelesaikan masalah-masalah mendesak, meskipun kadang-kadang mereka mungkin merasa hal tersebut terlalu banyak dan Anda mungkin merasa perlu untuk menarik diri lagi.

Tahap Terjebak (Stuck atau trapped).

- **Tangga ke 2.** Mereka mulai berpikir bahwa "kondisi dirinya tidak harus seperti ini" atau mereka memiliki dorongan untuk menjangkau bantuan. Pikiran tersebut masih hilang timbul. Meskipun demikian, ini adalah benar-benar tanda positif, hal tersebut merupakan suatu langkah pembuka terhadap hal hal yang mulai bergerak dan berubah kearah pemulihan. Pada tahap ini mulai ada kejelasan dan kesadaran. Langkah selanjutnya adalah mempercayai pikiran-pikiran tersebut dan bertindak atas dorongan untuk mencaribantuan. Pada tahap ini banyak hal dapat mulai berubah.
- **Tangga ke 1.** Pada awal perjalanan mereka tidak ingin berbicara tentang keadaan diri mereka. Mereka mungkin merasa terputus dan tidak sadar atas masalah yang terjadi atau mereka mungkin berpikir tentang hal tersebut sepanjang waktu tetapi merasa takut untuk bicara atau mereka merasa bahwa tidak ada siapa pun yang bisa dipercaya. Oleh karena itu, mereka seperti terjebak atau terperangkap.

Pemulihan tidak selalu harus bergerak lurus dari titik atau tangga pertama berjalan naik menuju tangga yang terakhir. Setiap orang dapat berbeda beda dalam setiap tangga dari proses pemulihan tersebut. Bahkan dalam sata tahap seseorang bisa terus bergerak maju atau kadang mundur sesuai perubahan keadaan mereka. Dimanapun mereka berada dalam proses perjalanan, dengan mengetahui berada pada tahap apa dan ketahap mana mereka harus mengarahkan usahanya, akan dapat memudahkan orang lain mendukung proses pemulihannya.

Secara garis besar, proses pemulihan dari gangguan jiwa perlu menggarap sepuluh bidang kehidupan utama, yaitu:

- **Mengelola kesehatan jiwa.** Ini adalah tentang bagaimana mereka mengelola masalah-masalah kesehatan mental. Ini tidak selalu berarti tidak lagimemiliki gejala atau perlu minum obat-obatan, meskipun hal ini dapat saja terjadi. Namun disini lebih kepada belajar bagaimana mengelola diri mereka dalam kaitannya dengan gejala dan membangun kehidupan yang memuaskan dan bermakna, tidak hanya terbatas sebagai pasien.

- **Hubungan (relationship).** Ini adalah tentang hubungan penting dalam hidup Anda. Kami menyarankan agar Anda memilih salah satu hubungan di mana Anda ingin hal yang berbeda dan dikaitkan dengan dimana Anda saat ini berada pada tangga tahapan pemulihan. Ini bisa hubungan sebagai anggota keluarga, teman dekat atau pasangan jika Anda tidak memiliki dan ingin memiliki pasangan. Bisa jadi hubungan dengan seseorang yang penting bagi Anda tetapi saat ini Anda tidak berhubungan dengan orang tersebut. Siapapun yang anda pilih, ini adalah tentang memiliki sejumlah kedekatan yang Anda inginkan.
- **Kesehatan fisik dan perawatan diri.** Ini adalah tentang seberapa baik Anda merawat diri sendiri - menjaga kesehatan fisik Anda, menjaga kebersihan, bagaimana Anda menampilkan diri, mampu mengatasi stres dan mengetahui bagaimana untuk menjaga kesehatan
- **Perilaku Addictive (kecanduan).** Ini adalah tentang setiap perilaku adiktif yang mungkin Anda miliki, seperti penggunaan narkoba atau alkohol, atau kecanduan lainnya, seperti perjudian, makanan atau belanja. Ini adalah tentang bagaimana Anda sadar tentang masalah yang ada di area ini dan apakah Anda berusaha untuk mengurangi karena dapat menyebabkan dampak buruk pada Anda atau orang lain. Jika Anda tidak memiliki masalah dengan obat-obatan, alkohol, judi atau perilaku adiktif lainnya, Anda tidak perlu untuk membahas bidang ini.
- **Ketrampilan hidup.** Ini adalah tentang sisi praktis untuk dapat hidup mandiri - berbelanja dan memasak untuk diri sendiri, menghadapi tangga dan orang yang berkunjung, menjaga tempat Anda bersih dan rapi dan menjaga uang Anda.
- **Tanggung Jawab.** Ini adalah tentang memenuhi tanggung jawab Anda dalam kaitannya dengan tempat di mana Anda tinggal saat ini - apakah itu rumah sakit, tinggal di rumah bersama keluarga atau di tempat Anda sendiri. Tanggung jawab disini meliputi hal-hal seperti membayar sewa, bergaul dengan warga dan tetangga atau sesama, jika Anda tinggal di tempat Anda sendiri, mengambil tanggung jawab terhadap tamu yang berkunjung. Hal ini juga mencakup tentang tanggung jawab dalam hukum atau menjadi bermasalah dengan polisi atau pengadilan.
- **Jaringan sosial.** Ini adalah tentang jaringan sosial dan menjadi bagian dari komunitas Anda. Ini mencakup mengambil bagian dalam kegiatan menjadi sukarelawan atau mengikuti kursus, menjadi bagian dari lingkungan Anda, sebuah organisasi klub atau masyarakat, sekolah atau pengajian, atau kelompok teman-teman.

- **Identitas dan harga diri.** Ini adalah tentang bagaimana Anda menilai tentang diri Anda sendiri dan bagaimana Anda mendefinisikan siapa Anda. Hal ini tentang pemulihan ke titik di mana Anda memiliki rasa identitas Anda sendiri – Apa yang Anda sukai dan tidak sukai, apa yang Anda lakukan dengan baik dan apa yang kelemahan Anda, dan bagaimana Anda menerima dan menyukai siapa Anda. Ketika melihat skala ini mungkin bisa membantu untuk bertanya pada diri sendiri, apa aku baik? Apa yang saya nilai dalam diri saya? Dan bagaimana saya memperkenalkan diri kepada orang baru?
- **Pekerjaan.** Ini adalah tentang pekerjaan Anda - apakah Anda ingin bekerja, apakah Anda tahu apa yang ingin Anda lakukan, memiliki keterampilan dan pengetahuan untuk bisa mendapatkan pekerjaan yang Anda inginkan dan menjaga agar tidak dipecat. Bagi sebagian orang, pekerjaan tetap (yang dibayar) mungkin tidak sesuai tapi cukup berupa kegiatan sukarela atau kegiatan yang seperti pekerjaan sehingga dalam tangga pemulihan paling tinggi berada di tangga ketujuh.
- **Kepercayaan dan harapan.** Ini adalah tentang rasa bahwa ada orang yang dapat Anda percaya dan ada harapan untuk masa depan Anda. Ini adalah tentang percaya pada orang lain, percaya pada diri sendiri dan akhirnya memiliki iman kepada Tuhan.