



Tirto Jiwo, Sekolah Pemulihan Gangguan Jiwa

Oleh: Gunawan Setiadi

Buku ini mengisahkan kegiatan pemulihan gangguan jiwa yang ditulis dalam bentuk cerita fiktif agar lebih menarik dan mudah dipahami. Layak dibaca oleh siapa saja yang tertarik dengan pemulihan gangguan jiwa, khususnya bagi mereka yang tidak mempunyai latar belakang pendidikan di bidang psikologi maupun kesehatan jiwa.

eBook ini diterbitkan pada th 2014 oleh Tirto Jiwo.

Hak cipta ada pada penulis dan dilindungi undang undang. Siapa saja diperbolehkan memperbanyak maupun menyebar luaskan tulisan ini, asalkan bukan untuk tujuan komersial serta tidak mengubah isinya.

Cerita ini hanya fiktif belaka. Jika ada kesamaan nama tokoh, tempat kejadian ataupun cerita, itu adalah kebetulan semata dan tidak ada unsur kesengajaan.

Buku ini tidak menggambarkan keadaan sesungguhnya dari Tirto Jiwo, Pusat pemulihan dan Pelatihan Gangguan Jiwa. Ketika buku ini diterbitkan pada 15 Januari 2014, pembangunan gedung Tirto Jiwo masih dalam tahap penyelesaian. Gambaran sekolah pemulihan jiwa dalam tulisan ini merupakan visi atau gambaran kedepan yang ingin kami realisasikan.

Meskipun uraian dan pernyataan di dalam tulisan ini didasarkan pada rujukan ilmiah yang dapat dipercaya, namun tulisan ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti nasihat dokter ataupun tenaga professional lainnya.

Tirto Jiwo

www.tirtojiwo.org

Untuk penderita gangguan jiwa diseluruh Indonesia

Daftar isi

1.	Prolog	4
2.	Saat untuk mengembalikan	11
3.	Mereka bisa pulih	22
4.	Sekolah pemulihan jiwa	36
5.	Guru menjemput murid	52
6.	Kebutuhan belajar	63
7.	Mengapa anakku	73
8.	Suara suara yang membuat cemas	81
9.	Nasi bercampur butiran kaca	101
10.	Gadis manis berkumis	114
11.	Rencana kerja studi	124
12.	Terapi keluarga	153
13.	Rumah kost pemulihan jiwa	160
14.	Life skills	168
15.	Gerakan pemulihan gangguan jiwa	188
16.	Epilog	195

Prolog

Saat itu, empat tahun sebelum memasuki pensiun, dalam waktu kurang dari seminggu, kuterima 5 berita buruk. Pak Samsul Bahri, seniorku yang dua tahun lalu pensiun, usahanya bangkrut, terlilit hutang dan kini sedang mencari pekerjaan agar bisa membayar hutangnya. Pak Zainal Abidin, juga seniorku di Kemenkes yang baru setahun lalu pensiun, meninggal karena stroke. Sebelum meninggal, dia sering gelisah dan gampang marah. Sejak tidak lagi memegang jabatan, hampir tidak ada orang yang menyapa dan menghormatinya lagi. Pak Surya Alam, saudaraku yang sudah 3 tahun pensiun sebagai pegawai negeri sipil di daerah, terpaksa mendatangi saudara saudara dan teman temannya yang masih aktif bekerja untuk meminta bantuan bagi biaya anaknya yang akan masuk perguruan tinggi. Dr. Agus Suryanto, MPH, ditangkap KPK karena didakwa korupsi alat kesehatan senilai Rp 25 miliar ketika masih menjabat sebagai kepala Direktorat Pelayanan Kesehatan Dasar, Kemenkes. Rumah mewah yang dibanggakannya ikut disita. Pak Zakaria, pensiunan PNS di kemenkeu, Jakarta, gagal menjadi bupati di daerahnya. Rumah dan mobilnya telah dijual untuk menutup biaya kampanye. Kudengar, dia masih mempunyai hutang kepada beberapa rentenir sebesar Rp 1 milyar lebih.

Lima berita buruk, datang hampir bersamaan, semuanya tentang nasib kenalanku yang telah pensiun, pastilah bukan suatu kebetulan semata. Ini sesuatu yang jarang terjadi dan pasti ada hikmahnya. Kuyakini ini merupakan suatu peringatan dini. Tanda akan datangnya bahaya bila seorang pegawai seperti diriku tidak mau mempersiapkan pensiunnya dengan baik. Nasibku akan serupa dengan salah satu dari mereka.

Peringatan dini itu menumbuhkan kesadaranku akan perlunya mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun. Hingga saat itu, aku belum punya rencana dan persiapan kearah pensiun. Belum ada sedikitpun gambaran tentang rencana kegiatan diusia pensiun nanti.

Kulemparkan kerisauanku tersebut melalui Face Book. Tanggapan teman temanku tidak terlalu menggembirakan..

“Pak Bambang, mengapa harus memikirkan pensiun dari sekarang? Bikin pusing saja. Jalani dan nikmati hidup ini. Jangan terlalu banyak dipikir. Hidup hanya sekali, jangan dirusak dengan pikiran yang tidak tidak,” tanggapan salah satu temanku.

“Gaji saya jauh lebih kecil dari gaji anda. Bisa bertahan hidup tanpa hutang saja sudah hebat. Ibarat orang kebanjiran, airnya sudah setinggi leher. Kesalahan kecilpun sudah akan membuat tenggelam. Saya tidak ingin tambah pusing dengan memikirkan pensiun.”

“Meski dipikir sampai botakpun, tidak akan ada gunanya. Apa yang bisa dilakukan untuk persiapan pensiun? Menabung? Makan sehari-hari saja susah, boro boro bisa menabung. Bikin usaha? Selama ini , saya hanya jadi pegawai, mana bisa tiba tiba bikin usaha? Kemungkinan bangkrut besar sekali. Dari pada pusing, lebih baik tidak usah diambil pusing, jalani saja hidup ini,”

Sebagian besar teman temanku tidak siap ketika tiba masanya untuk pensiun. Mereka gamang, tidak tahu harus berbuat apa. Sebagian tidak siap karena alasan keuangan. Mereka tidak punya cukup tabungan atau penghasilan tambahan untuk menunjang uang pensiun pegawai negeri sipil yang sangat kecil dan tidak cukup untuk hidup sederhana sekalipun. Sebagian lainnya tidak siap karena tidak tahu bagaimana mengisi hari harinya. Selama ini mereka hanya tahu bahwa setiap pagi harus berangkat ke kantor dan pulang sore hari. Ketika tiba waktu pensiun, mereka tidak tahu cara mengisi waktu antara jam 8 pagi hingga jam 5 sore.

Kebanyakan teman-temanku tidak mau mempersiapkan masa pensiunnya. Mereka tidak mau pusing memikirkan sesuatu yang besar, sulit, dan penuh ketidak pastian. Mereka merasa tidak berdaya karena permasalahan di masa pensiun diluar kemampuan mereka untuk mengatasinya. Akhirnya, mereka hanya pasrah. Prinsipnya, apa yang akan terjadi, terjadilah. Sebagian yang lain tidak mempersiapkan pensiun karena terlalu sibuk bekerja. Tidak ada lagi waktu dan tenaga tersisa untuk merencanakan dan mempersiapkan pensiun.

Pak Totok, tetanggaku di Purworejo, mempunyai pendapat berbeda. Menurutnya masa pensiun yang bisa berlangsung hingga 20 -25 tahun, tidak akan bisa dipersiapkan hanya dalam waktu 1-2 bulan saja. Uang tabungan untuk masa tua , tidak bisa dikumpulkan hanya dalam waktu 1-2 tahun menjelang pensiun. Usaha bisnis untuk mengisi masa pensiun, juga tidak bisa dibuat dalam waktu singkat. Mendirikan usaha tanpa persiapan matang sama saja dengan membuang uang sia sia. Menurutnya, masa pensiun harus dipersiapkan jauh jauh hari. Namun dengan hati yang tetap jernih, tidak perlu sampai membuat gelisah. Sejak muda dia sudah membeli tanah pertanian. Sejak pensiun dua tahun lalu, dia menikmati hidupnya dengan menjadi petani, membuka kolam pemancingan dan membagikan bibit tanaman buah dalam pot dengan gratis. Aku setuju dengan pendapatnya.

Aku beruntung, bila hanya untuk hidup sederhana, uang pensiunku yang berasal dari 2 sumber cukup untuk membiayai hidupku dan istriku. Sumber pertama dari hasil kerjaku selama 25 tahun di Kementrian Kesehatan dan yang kedua dari hasil kerjaku selama 10 tahun di Badan Kesehatan Dunia atau WHO. Aku mengambil pensiun dini dari Kemenkes dan melamar kerja di WHO. Dengan 2 uang pensiun tersebut, kegiatan yang semata-mata hanya untuk mengejar uang, bisa kuoret dari daftar calon kegiatan selama pensiun. Kegiatan pasca pensiun yang kuperlukan adalah kegiatan yang akan bisa membuatku tetap bersemangat, bisa menghindarkan diriku dari kepikunan, depresi, namun tidak menyebabkan stress. Lebih baik lagi bila kegiatan tersebut bisa membuat hidupku lebih sehat, lebih berarti dan panjang umur. Tentunya, semua kegiatan tersebut harus tetap terjangkau dari segi biaya.

Hingga saat itu, aku belum punya gambaran sama sekali tentang jenis kegiatan yang memenuhi kriteria itu. Tidak ada hobi atau kegiatan sosial yang selama ini kukerjakan yang bisa dikembangkan lebih lanjut. Hal ini terjadi mungkin karena sejak usia muda hari hariku selalu penuh kesibukan. Di SMA aku sibuk belajar agar bisa diterima di Fakultas Kedokteran. Orang tuaku sangat ingin agar aku menjadi dokter. Itu bisa kumaklumi karena ayahku adalah seorang perawat. Perawat dengan pendidikan setingkat SMA, bukan perawat bergelar sarjana. Seingatku, banyak perawat seangkatan ayahku yang berangan-angan agar salah satu anaknya

bisa menjadi dokter. Di Fakultas Kedokteran aku sibuk belajar. Otakku yang pas-pasan mengharuskanku belajar lebih rajin dari teman-teman yang lain. Aku sangat takut kalau sampai dikeluarkan dan gagal menjadi dokter. Setelah bekerja keadaan tetap tidak berubah. Setiap hari berangkat sebelum matahari terbit dan sampai dirumah ketika matahari sudah lama terbenam. Tidak ada waktu dan tenaga yang tersisa yang bisa kupakai mempersiapkan pensiunku.

Sejak munculnya peringatan dini tersebut, sedikit demi sedikit, persiapan menghadapi masa pensiun mulai kulakukan. Aku mulai dengan menanyakan rencana teman-temanku mengisi masa pensiunnya. Sebagian temanku punya rencana untuk masa pensiunnya.

“Mas Johan, apa kabarnya ? sibuk sekali kelihatannya ?”, tanyaku pada Mas Johan yang usianya sudah mendekati 60 tahun.

“Ya harus begitu Dik Bambang, saya ini punya usaha sendiri, walau kecil-kecilan. Saya harus rajin bekerja dan tidak akan pensiun sampai benar-benar tidak bisa kerja” jawab Mas Johan.

Aku hanya seorang pegawai. Bila memasuki usia pensiun, harus berhenti kerja. Meskipun ada gelar dokter didepan namaku, hanya selama 3 tahun kupakai untuk buka praktek pribadi. Itupun sudah 30 tahun lalu, ketika bekerja sebagai dokter Inpres di sebuah puskesmas di Kalimantan Barat. Sepertinya hampir mustahil untuk bisa buka praktek dokter lagi. Ilmu kedokteran klinis sudah banyak kulupakan. Aku memang lebih cocok sebagai dokter ahli kesehatan masyarakat. Dokter kantor, kata anakku. Bukan dokter yang bekerja di rumah sakit. Selama 3 tahun di Puskesmas, aku juga buka praktek pribadi diluar jam kerja. Jumlah pasien yang datang ke praktek pribadiku selalu bisa dihitng dengan jari tangan.

Ketika ketemu dengan Pak Wisnu, aku juga menanyakan rencananya di masa pensiun.

“Pak Wisnu, apa rencananya setelah memasuki usia pensiun ?” tanyaku pada seniorku di Kementrian Kesehatan. Aku tahu, sebentar lagi dia akan memasuki usia pensiun.

“Tetap kerja Pak, hanya belum tahu dimana. Saya masih pikir pikir, mau pilih jadi dosen di Universitas Swasta atau sebagai konsultan” jawab Pak Wisnu mantap. Rupanya temanku tersebut akan memanfaatkan gelar doktornya untuk tetap kerja. Aku tidak punya gelar S3. Aku juga tidak punya bakat jadi dosen. Beberapa temanku yang sudah memasuki pensiun bekerja sebagai konsultan. Jumlahnya hanya beberapa orang saja, karena memang lowongan pekerjaan sebagai konsultan sangat terbatas. Beberapa temanku meloncat ke Politeknik Kesehatan milik Kementerian Kesehatan. Sebagai dosen mereka bisa pensiun di usia 65 tahun. Lumayan, ada bonus tambahan 5 tahun.

Kutanyakan hal yang sama ke Bu Lista. Aku perlu mendapat gambaran kegiatan para ibu dimasa pensiun.

“Bu Lista, apa kesibukannya setelah pensiun?” tanyaku pada Bu Lista, temanku SMA yang sudah lama tidak ketemu. Bu Lista mantan pegawai negeri di daerah dan pensiun di umur 56 tahun.

“Biasa Mas Bambang, jalan jalan dan momong cucu” jawab Bu Lista.

Aku ingin usia pensiunku nanti bisa kuisi dengan kegiatan yang lebih berarti dibanding hanya momong cucu atau jalan jalan ke berbagai daerah tujuan wisata. Momong cucu memang kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, namun tidak perlu sampai menyita seluruh waktuku nanti. Semua benua, mulai dari Australia hingga Amerika, sudah pernah kukunjungi tanpa keluar biaya. Semuanya dalam rangka perjalanan dinas, dibiayai kantor, plus ada uang sakunya juga. Kupikir, itu sudah lebih dari cukup.

Selain Mas Johan, Pak Wisnu dan Bu Lista, banyak teman lain yang kutanyai. Namun, belum kudapatkan jawaban yang cocok dengan jiwaku. Hingga pada suatu malam, tanpa sengaja, kutemukan ceramah Ustadz Yusuf Mansur di You Tube. Iseng iseng kusimak ceramahnya. Ceramah Ustadz muda yang mengupas makna Hari Raya Kurban itu benar benar merasuk kedalam hatiku.

“Haruskah kutiru langkah Nabi Ibrahim a.s.?” tanyaku dalam hati.

Nabi Ibrahim berdoa kepada Tuhannya agar dikarunia anak. Aku berdoa kepada Tuhan agar bisa menjadi dokter, punya rumah dan mobil. Setelah melalui penantian yang panjang, Nabi Ibrahim dikarunia anak bernama Ismail. Setelah melalui masa panjang, Tuhan mengabulkan permintaanku. Aku menjadi dokter, mendapat beasiswa kuliah S2 di Amerika, bekerja di badan internasional di luar negeri, punya rumah dan mobil, serta menginjakkan kaki di lima benua.

Tuhan meminta Nabi Ibrahim agar menyembelih anaknya yang sangat dicintainya, yang kehadirannya dulu sangat dinantikannya. Tuhan meminta Nabi Ibrahim untuk mengembalikan sebagian karunia-Nya, yang paling dicintai Nabi Ibrahim, yaitu anaknya yang bernama Ismail. Nabi Ibrahim menuruti perintah Tuhannya. Namun kemudian Tuhan mengganti Ismail dengan seekor domba, menganugerahkan seorang anak, bernama Ishak, dan menjadikan Nabi Ibrahim sebagai buah tutur yang baik bagi orang-orang sesudahnya.

Hingga saat itu, sebagian besar penghasilanku terpakai untuk kebutuhan duniawi. Tidak lebih dari 5 % penghasilanku yang kupakai di jalan Tuhan. Dalam sehari, paling-paling hanya 1-2 jam waktuku yang terpakai untuk beribadah.

Akhirnya, 3 tahun sebelum usia pensiun, kuputuskan untuk meniru langkah Nabi Ibrahim. Bukan dengan menyembelih atau mengorbankan anak-anakku, namun dengan mengembalikan semua karunia-Nya. Karunia yang kudapatkan setelah melalui perjuangan dan penantian yang panjang. Aku ungkapkan niat tersebut dalam bentuk doa.

“Ya Allah, akan kutiru langkah Nabi Ibrahim, meskipun dalam skala yang jauh lebih kecil. Akan kukembalikan karuniaMu yang aku cintai. Akan kusedekahkan semua yang telah Engkau anugerahkan kepadaku untuk menolong orang-orang yang kesulitan. Akan kumanfaatkan rumahku, mobilku, keahlianku, tabunganku dan sisa hidupku untuk mencari ridloMu. Ya Allah, jadikanlah aku sebutan yang baik bagi orang-orang sesudahku.”

Aku ingin masa pensiunku tidak berlalu begitu saja. Masa pensiun adalah saat yang tepat untuk mengembalikan Karunia-Nya, sebelumnya diminta kembali.

Bukankah ketika mati, aku tidak bisa membawa apa apa ? Setelah mati, semua harta kekayaanku akan jadi milik ahli waris, tidak ada gunanya lagi bagiku. Bila sepertiga kekayaan kusedekahkan, sisa hidupku selama pensiun kupakai untuk kerja sosial, kesemua itu akan jadi bekalku diakhirat. Masa pensiun juga saat untuk belajar mengurangi kecintaan kepada dunia, agar tidak takut mati.