

### Gadis manis berkumis

**S**iang hari itu, panas terik menyengat kota Purworejo. Di suasana tidak nyaman tersebut, aku sengaja pergi menemui Pak Prianto di toko swalayannya. Kuperkirakan, ditengah sengatan terik panas begini, tokonya sepi dari pembeli sehingga akan ada waktu bagikut mengobrol denganya.

Ternyata dugaanku keliru. Ketika sampai, di tempat parkir di depan tokonya kulihat beberapa buah sepeda motor. Aku bersyukur bahwa bisnis temanku bisa berjalan dengan lancar. Ternyata rezekinya lapang. Mungkin ini salah satu berkah karena Pak Prianto banyak menolong orang, khususnya para penderita gangguan jiwa.

Di dalam ruangan tokonya, kulihat Pak Prianto sedang asyik melayani pembeli dibantu oleh anak perempuannya. Ketika melihat kedatangan Prianto menyerahkan pekerjaannya kepada anak perempuannya.

“Selamat siang Pak Pri, mengganggu apa tidak nih ?”

“Selamat siang, tidak apa apa. Kita senang kedatangan tamu. Tamu kan membawa rezeki. Mari kita ngobrol di halaman belakang saja “

“Tokonya maju juga rupanya ? saya pikir kalau datang siang siang begini akan sepi”

“Alhamdulillah, Pak Bambang, ada saja pembeli datang. Syukur banget, mungkin ini berkah saya menolong Farida”

“Farida siapa?”

“Farida anak Pak Hasan, Pak Bambang pasti tidak kenal karena dia tinggal di Banyu Urip”

Sambil menikmati pemandangan asri dari sawah yang hampir panen, kami ngobrol soal Farida yang terkena depresi.

“Farida waktu itu duduk di kelas 1 SMA. Teman-temannya mengejek dia karena mempunyai kumis. Sebenarnya tidak terlalu kelihatan, tapi namanya anak anak, hal tersebut dijadikan ejekan. Sejak saat itu, Farida ngambek, tidak mau sekolah. Kerjanya hanya tidur tiduran di kamarnya. Diam melamun di kamar. Tidak mau makan. Badannya jadi kurus sekali. Mandi juga jarang”

“Pak Pri, waktu itu sempat bertanya bagaimana reaksi orang tuanya tahu anaknya tidak masuk sekolah karena diejek temannya?”

“Awalnya ketika tidak mau masuk 1-2 hari dibiarkan saja. Mereka pikir anaknya hanya mengambek biasa karena dari kecil memang suka ngambek. Setelah tidak masuk selama 3 hari baru dimarah-marahi, tetapi tetap saja Farida tidak mau ke sekolah”

“Apakah teman-temannya tidak ada yang datang menengok dan mengajaknya pergi ke sekolah?”

“Itulah, Farida dari kecil memang tidak pandai bergaul. Dia tidak punya sahabat di sekolah”

“Apa bapak atau ibunya tidak mengantarkannya ke sekolah selama beberapa hari, atau meminta tolong gurunya agar Farida jangan diejek ?”

“Sekolahnya agak jauh, waktu itu bersamaan dengan masa panen sehingga kedua orang tuanya sibuk. Ketika mereka ada waktu untuk mengantar anaknya, Farida hampir sebulan tidak masuk sekolah. Dia tidak mau lagi sekolah”

“Setelah tidak mau sekolah, bagaimana reaksi orang tuanya?”

“Awalnya hampir tiap hari Farida dimarah, di caci maki. Dia dikatakan sebagai anak tidak berguna, dan hal hal negatif lainnya. Lama lama orang tuanya bosan, akhirnya didiamkan saja. Dia jarang ditegur”

“Apakah Farida mempunyai pikiran atau keinginan untuk bunuh diri? Kadang kadang penderita gangguan jiwa mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidupnya saja”

“Kelihatannya tidak Pak Bambang, tapi nanti kalau saya kesana lagi akan saya tanyakan”

“Pak Pri, Bagaimana dengan buang airnya?”

“Farida buang air ke kamar mandi. Kesadarannya masih baik. Dia tidak mengalami halusinasi, waham atau gangguan kesadaran. Hanya saja memang dia jarang mau mandi. Ketika saya minta agar anaknya dibawa ke RS agar bisa dirawat inap, kedua orang tua tidak mengijinkannya. Mereka beralasan kasihan kalau Farida harus dirawat di rumah sakit. Padahal dalam kenyataannya, mungkin mereka tidak mau bersusah payah”

“Pak Prianto, kita jangan terlalu menyalahkan orang tuanya dulu. Kita perlu gali informasi lebih dalam terlebih dahulu sebelum menilai dan mengambil tindakan. Kita bisa keliru kalau tidak hati hati”

“Ya Pak Bambang. Terima kasih atas kritiknya. Kesan saya memang orang tuanya kurang peduli dengan kondisi anaknya”

“Pak Prianto, kelihatannya Farida orangnya sensitif, tidak tahan menghadapi ejekan atau cacian dari lingkungannya. Masing masing orang kan berbeda-beda. Ada orang yang gampang masuk angin, kehujanan sedikit saja sudah masuk angina. Ada yang kehujanan seharian tetap sehat. Begitu pula dengan jiwa, ada yang kena stress sedikit, karena diejek atau dicaci, sudah langsung jatuh sakit jiwanya.

“Kelihatannya begitu Pak Bambang, Farida memang berbeda dengan kakak atau adik-adiknya. Dia memang sangat sensitif. Dilain pihak, keluarganya memperlakukannya semua anaknya dengan perlakuan yang sama. Kakak dan adik-adiknya tahan menghadapi lingkungan seperti itu, tapi Farida tidak tahan”

Kedaaan Farida mengingatkanku akan sebuah artikel tentang depresi. Menurut psikolog Albert Bandura, kepribadian penderita depresi memang cenderung berbeda dengan orang kebanyakan. Mereka cenderung mempunyai konsep diri yang salah, yaitu selalu melihat bahwa suatu kejadian buruk yang terjadi diakibatkan oleh kesalahan dirinya sendiri. Sedangkan suatu keberhasilan selalu

disebabkan oleh faktor diluar dirinya. Pola pikir seperti ini tentu saja menyebabkan mereka gampang terkena depresi. Mereka juga sering menetapkan sasaran terlalu tinggi sehingga sering gagal. Seringnya gagal menyebabkan orang tersebut mudah menderita depresi. Mereka juga sering secara otomatis mengabaikan informasi positif dan melebih-lebihkan informasi yang negatif.

“Pak Bambang, kalau begitu, apa yang harus kita lakukan untuk membantu Farida?”

“Saya belum punya cukup informasi untuk bisa menentukan langkah selanjutnya. Saya tidak tahu apakah Farida merespon bila disuruh bangun oleh orang tuanya? Bila dia diam saja ketika diminta bangun oleh orang tuanya, maka strateginya adalah dengan mengubah lingkungannya. Orang tuanya perlu menunjukkan kepada anaknya bahwa mereka sudah berubah. Mereka tidak akan memperlakukannya seperti dulu lagi. Keluarganya perlu menciptakan lingkungan dimana bila Farida bangun maka dia akan mendapat umpan balik positif. Kita ajarkan kepada orang tuanya agar mulai menyapa dan berperilaku lembut dan membesarkan hatinya. Kamarnya juga dibuat terang dan bersih. Adanya perubahan fisik dan perilaku kedua orang tua terhadapnya diharapkan akan mampu membuat Farida untuk mau bangun.” kataku

Pak Prianto terlihat diam. Sepertinya dia mencoba mencerna omonganku.

“Bila Farida merespon perintah atau ajakan dari orang tuanya, maka yang perlu dilakukan adalah dengan sedikit demi sedikit mengajaknya untuk tidak tiduran terus di kamar. Dia perlu keluar kamar dan mendapat udara segar. Ini akan mengurangi depresinya” kataku melanjutkan.

“Seperti lingkaran setan, Pak Bambang. Orang yang depresi merasa malas dan tidak mampu bangun dari tempat tidur. Dilain pihak, dengan tetap di tempat tidur, depresinya menjadi semakin parah”

“Betul sekali Pak Pri. Selain itu, bila Farida bisa diajak komunikasi, coba tanyakan apa yang dia pikirkan dan rasakan setiap bangun pagi. Apa pemicu

depresinya. Dari situ, nanti bisa kita analisa pola pikirnya dan lakukan kegiatan untuk lebih menyetatkan pola pikirnya”

“Saya seratus persen setuju Pak Pri. Setelah Farida mulai merespon karena telah ada perubahan lingkungannya, kemudian baru dia yang kita garap. Kita perkuat jiwanya agar lebih tahan menghadapi stres “

“Bila perubahan pada lingkungan fisik dan interaksi sosial tersebut tidak mampu membangkitkan respon darinya, mungkin kita perlu ajak Farida ke puskesmas terdekat untuk memperbaiki fisiknya. Kalau dari cerita Pak Pri tadi, saya punya kesan kalau anak tersebut kurang gizi. Kita perlu sehatkan juga tubuhnya. Tubuh yang sehat dan kuat akan lebih memudahkan jiwanya untuk bangkit. Bila intervensi tersebut tetap tidak membawa hasil, itu berarti dia memerlukan bantuan obat anti depresi”

Diskusi sore itu berlangsung cukup lama. Pak Prianto bertanya banyak hal tentang aspek psikologis dari depresi. Aku juga sempat berdiskusi soal teori ABC dan terapi perilaku kognisi kepada Pak Prianto. Kita sepakat untuk menerapkan pendekatan perilaku dan terapi kognisi untuk membantu Farida agar bisa segera bangkit dari depresinya.

Pak Prianto berjanji akan segera berkunjung kerumah orang tua Farida dan menjelaskan hasil diskusi tersebut kepada mereka. Aku kemudian pamit pulang.

Aku merasa kini hari hariku mulai terasa lebih hidup. Ada gairah, harapan dan perasaan bahwa hidup sebagai pensiunan tetap berguna bagi orang banyak. Khususnya, bagi sekelompok masyarakat yang selama ini terlupakan, para penderita gangguan jiwa.

Waktu sudah mendekati jam 3 sore ketika kami berhenti mengobrol. Toko milik Pak Prianto masih terus didatangi pembeli. Sepertinya, kebaikan yang dilakukan oleh Pak Prianto terhadap Farida dengan tanpa minta imbalan serupiahpun, telah dibayar berlipat-ganda oleh Tuhan lewat jalan yang lain. Toko Pak Prianto selalu ramai didatangi pembeli, meskipun letaknya kurang strategis, barang-barang jualannya juga kalah lengkap dibandingkan dengan toko swalayan di

dekatnya. Mungkin Tuhan telah mengirim malaikat yang tidak kelihatan yang menggiring para pembeli datang ke toko Pak Prianto tersebut.

----0000----

Sore itu, Tirto Jiwo kedatangan Bu Mardiati dari Kebumen. Bu Mardiati seorang ibu rumah tangga yang ketika remaja pernah menderita depresi. Dia datang ke Tirto Jiwo untuk menjajaki kemungkinan bergabung secara paruh waktu di Tirto Jiwo. Dia merasa bahwa pengalamannya sembuh dari depresi akan bisa membantu penderita depresi untuk bangkit kembali dari sakitnya. Suami Bu Mardiati seorang pengusaha yang sukses sehingga dia tidak memperdulikan soal imbalan dari Tirto Jiwo. Dia ingin kerja sosial, tanpa mengharapkan imbalan dari Tirto Jiwo.

“Selamat sore Bu Mardiati, wah senang sekali ibu bersedia mampir ke Tirto Jiwo” kataku

“Selamat sore Pak Bambang. Senang sekali bisa mampir ke Tirto Jiwo. Sudah agak lama saya mendengar dan tertarik dengan Tirto Jiwo. Saya ingin bergabung agar bisa membantu penderita depresi. Mungkin Pak Bambang sudah pernah tahu kalau waktu remaja dulu saya juga pernah terkena depresi.” Kata Bu Mardiati.

“Ya saya memang pernah dengar, cuman lupa siapa yang memberi tahu. Maklum umur sudah kepala enam Bu Mar, mulai sering lupa”

“Ah, umur 60 tahun belum tua Pak”

“Bu Mar, apa yang dirasakan waktu itu? Sekarang di internet sudah ada simulasi tentang halusinasi dan waham, jadi saya bisa merasakan bagaimana rasanya kalau saya yang mempunyai halusinasi dan waham. Tapi, kalau depresi kan soal rasa, jadi film susah menggambarkan, apa yang sebenarnya dirasakan oleh seorang penderita depresi”

“Wah tidak karuan rasanya, Pak Bambang. Waktu itu ada perasaan sedih, tidak berguna, dan tidak punya harapan. Badan terasa lemas, tidak ada tenaga,

maunya tidur saja tapi tidak bisa tidur benar benar. Saya tidak punya keinginan, melakukan suatu kegiatan kecil saja sudah berat sekali rasanya”

“Apa yang ada dipikiran Bu Mar waktu itu?”

“Yang ada dipikiran waktu itu, saya ini anak yang gagal, tidak berguna, tidak punya masa depan. Saya benci kepada diri sendiri.” Kata Bu Mardiati

Ketika melihatku hanya diam, asyik mendengarkan ceritanya, Bu Mardiati melanjutkan kata katanya.

“Setahun sebelumnya bapak saya meninggal. Sedih sekali rasanya. Saya termasuk anak yang sangat dekat dengan bapak. Meninggalnya bapak merupakan pukulan bagi saya dan membuat saya tidak bisa mengikuti pelajaran disekolah. Akhirnya tidak naik kelas. Hal itu membuat saya semakin depresi. Saya tidak mau lagi pergi ke sekolah” lanjut Bu Mardiati.

“Bagaimana reaksi orang tua Bu Mardiati waktu itu?” tanyaku

“Ibu kan juga sedih karena baru saja kehilangan suaminya. Beliau kurang memperhatikan saya waktu itu. Setelah saya tidak naik kelas, ibu marah marah. Hal tersebut membuat saya makin depresi. Saya merasa sebagai anak yang gagal, tidak berguna dan tidak punya masa depan. Pikiran saya dipenuhi dengan hal hal negatif. Semua kejadian selalu saya pandang dari sisi negatifnya. Akhirnya, saya benar benar terbenam dalam depresi” Kata Bu Mardiati.

“Bagaimana ceritanya sampai Bu Mardiati bisa sembuh dari depresi?”

“Kakak perempuan saya yang tinggal di Jakarta datang dan tinggal dirumah ibu selama 3 bulan. Kakak saya tiap hari mengajak bicara, mengajak melakukan kegiatan dan memberi semangat serta mendorong saya untuk bangkit”

“Dari pengalaman itu, apa yang bisa diambil pelajaran?” tanyaku

“Menurut pengalaman, depresi menyebabkan seseorang kehilangan tenaga, harapan dan semangat, sehingga mereka biasanya tidak mampu menolong dirinya sendiri. Mereka perlu pertolongan orang lain. Adanya dukungan dan pertolongan

dari orang-orang dekatnya merupakan salah satu kunci dalam pemulihan penderita depresi. Sebaliknya, perasaan terisolasi dan kesepian akan memperburuk depresi tersebut. Oleh karena itu, penderita depresi perlu menyadari bahwa penyakit depresinya tersebut yang menyebabkan dirinya malas, letih, tak bertenaga. Mereka perlu memaksakan diri untuk bergerak mencari dukungan atau bantuan” jawab Bu Mardiati. Dia kembali diam sejenak, sebelum akhirnya melanjutkan kata-katanya.

“Selama berinteraksi dengan kakak, saya mulai menyadari bahwa sebenarnya ada yang salah pada pola pikir saya. Saya cenderung melihat sesuatu kejadian dari sisi negatifnya saja, juga sering takut kalau hal buruk akan terjadi, gampang sedih dan putus asa. Pola pikir yang kurang sehat tersebut perlu juga diluruskan agar dimasa mendatang tidak akan terkena depresi lagi” jelas Bu Mardiati.

‘Menurut Bu Mardiati, nasehat praktis apa yang perlu disampaikan kepada penderita depresi?’ tanyaku lagi

‘Saya kira, langkah pertama yang harus mereka lakukan adalah jangan mengurung diri di kamar, cari teman atau pertolongan dari dokter. Kelihatannya gampang tapi sebenarnya berat untuk penderita depresi karena pada dasarnya penderita depresi merasa tidak punya tenaga dan kemauan untuk bangkit dari tempat tidur” kata Bu Mardiati.

Setelah berhenti sejenak, Bu Mardiati melanjutkan sarannya.

“Langkah kedua adalah meminta mereka memperhatikan apa yang ada dipikiran mereka masing-masing. Minta mereka mengamati, bila perlu minta ditulis, apa saja yang terlintas dipikiran mereka. Kumpulan catatan pikiran tersebut akan dapat menunjukkan adanya pola pikir yang kurang sehat. Langkah ketiga, kita perlu mengajari mereka untuk mengarahkan pikirannya ke hal-hal yang positif” Lanjut Bu Mardiati

“Saya setuju sekali dengan pendapat Bu Mardiati. Apa yang ada dipikiran kita akan mempengaruhi perasaan dan tingkah laku kita. Pikiran negatif membuat sedih dan tidak bertenaga. Pikiran positif akan mendorong kita untuk berani



bangkit.” Kataku memberi tekanan terhadap apa yang disampaikan oleh Bu Mardiati.

Ketika aku terdiam, Bu Mardiati kemudian melanjutkan kata katanya

“Langkah keempat, kita perlu mengajak penderita agar merawat tubuh mereka. Dalam tubuh yang sehat akan ada jiwa yang sehat. Bila mulai terasa depresi, minta agar mereka segera bangun dan mandi dengan air hangat, melakukan olah raga ringan, seperti jalan jalan ke taman, makan yang sehat yang banyak sayur dan buah-buahan. Kita perlu juga menasehati mereka agar mau mengurangi minum kopi, mengurangi tidur larut malam.”

“Langkah kelima” kata Bu Mariati melanjutkan : ‘ ‘ Ajari mereka agar mau bersahabat dengan diri sendiri. Artinya, jangan terlalu banyak menuntut kepada diri sendiri. Terimalah keadaan diri kita apa adanya. Jangan terlalu suka mencela diri, seperti bodoh, malas, atau tidak berguna. Langkah keenam, ajari penderita depresi untuk berdoa dan memperdalam agama. Dengan menyadari bahwa ada Allah Yang Maha Kuasa dan berdoa kepadanya, maka jiwa akan mempunyai daya tahan terhadap segala guncangan atau stress. Dengan memperbanyak doa, sholat dan menolong orang yang sedang kesusahan akan bisa menjauhkan diri kita dari depresi’ kata Bu Mardiati panjang lebar.

“Bu Mar, ilmunya tentang depresi kelihatannya tidak kalah dengan psikolog. Belajar dari mana ?

“Pak Bambang, sejak saya mempunyai keinginan untuk bangkit dari depresi, saya mulai belajar tentang depresi. Saya tahu bahwa kalau saya tidak merubah diri, suatu saat penyakit depresi tersebut akan datang lagi. Sebagian besar saya pelajari dari berbagai artikel ilmiah yang ada di internet. Kebetulan sejak SMP, saya senang bahasa Inggris, sehingga artikel dalam bahasa Inggris bisa saya baca.”

“Wah bagus kalau begitu. Seharusnya setiap orang meniru Bu Mar. Bila tahu penyakit yang dideritanya, segera mempelajari seluk beluk penyakitnya tersebut. Jangan hanya pasrah saja pada dokternya. Teman saya di New Delhi sudah lama menderita hipertensi, tapi dia tidak mau mempelajari soal hipertensi. Ketika

minum salah satu obat hipertensi, dia sering batuk di malam hari. Dia tidak tahu kalau batuk tersebut adalah salah satu efek samping obat yang diminumnya”

‘Iya Pak Bambang, orang Indonesia memang masih bersikap pasif. Tapi bisa dimaklumi juga. Di Indonesia, kalau pasien mengajak diskusi soal penyakitnya kepada dokter yang merawatnya, dokter sering kurang berkenan.’” Jawab Bu Mardiati

‘Baiklah, saya pastikan kalau dilaksanakan, nasehat Bu Mar tersebut akan bisa efektif melawan depresi. Terima kasih sekali Bu Mardiati atas berbagi pengalaman dan ilmunya. Kalau ada waktu, kita akan ajak Bu Mar menemui orang tua Farida dan mengajarnya cara membantu pemulihan anaknya dari depresi’

‘Dengan senang hati Pak Bambang. Saya ingin membantu anak-anak yang menderita depresi. Jangan sampai mereka tidak mendapat dukungan psikologis yang dibutuhkannya’” kata Bu Mardiati.