

### Life Skills

Pagi itu, sehabis sholat subuh, udara terasa sejuk dan segar. Kulihat semua murid sedang berjalan melewati jalan setapak tersusun dari batu alam yang melingkari halaman belakang Tirto Jiwo. Panjang jalan setapak itu sekitar 500 m, melingkar di lereng bukit Menoreh yang cukup terjal. Berjalan berputar lima kali setiap hari sudah cukup membuat badan segar dan sehat.

Para murid bukan hanya sedang berolah raga biasa, mereka sedang berlatih *mindfulness*, mengendalikan pikiran agar tetap fokus pada kondisi sekarang dan pada kegiatan yang sedang mereka lakukan.

Mengendalikan pikiran, khususnya bagi penderita gangguan jiwa, bukanlah pekerjaan mudah. Pikiran mereka terbiasa melayang tidak terkendali. Ketika sedang mengalami maniak, pikiran mereka berpacu. Ide datang bergantian tidak pernah berhenti. Ketika sedang cemas, pikiran mereka penuh dengan hal hal yang menakutkan. Depresi membuat pikiran mereka penuh dengan keputus-asaan, gelap, tanpa masa depan, tidak ada harapan. Pelatihan mengendalikan pikiran akan memperkuat ketahanan jiwa mereka, meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan emosi, mengurangi munculnya halusinasi dan waham.

Kusadari, tingkat pengendalian pikiranku masih rendah. Ketika makan pagi bersama, istriku sering bisa mengenali ketika pikiranku melayang ke lain tempat. Katanya, mataku menerawang kosong. Persis tatapan kosong penderita gangguan jiwa. Beberapa tanda lainnya yang menunjukkan bahwa pikiran sering berada ditempat lain, misalnya: aku sering lupa nama seseorang yang baru beberapa menit yang lalu dikenalkan, menumpahkan minuman atau menjatuhkan sesuatu karena perhatianku tertuju ke hal lain, ketika berjalan cenderung cepat tanpa memperhatikan apa yang sedang terjadi dijalan yang kulewati, sholat tidak khusyuk, mengendarai mobil secara otomatis tanpa kesadaran penuh. Kata temanku yang ahli hipnotis, orang seperti diriku akan sangat mudah dihipnotis.

Latihan *mindfulness* dengan berjalan merupakan tingkat yang paling sederhana. Mereka hanya diminta menarik napas lewat hidung setiap kaki kanan melangkah dan melepaskan napas lewat mulut ketika melangkahkan kaki kirinya. Perhatian mereka secara penuh ditujukan pada langkah kaki dan napasnya. Bila pikiran melayang, ketika sadar, mereka diminta mengembalikannya dengan menaruh perhatian secara penuh ke keadaan dan kegiatan sekarang yang sedang mereka lakukan. Awalnya, dalam satu putaran, ratusan kali mereka harus mengembalikan pikirannya yang mengembara. Melalui latihan rutin setiap pagi, pelan pelan, kemampuan mereka mengendalikan pikiran meningkat. Perhatian dan pikiran mereka bisa tertuju pada keadaan sekarang dan kegiatan yang sedang mereka lakukan.

Latihan *mindfulness* juga dilakukan dengan meminta mereka memberi makan ayam, kucing ataupun rusa yang ada di Tirto Jiwo. Mereka diminta memperhatikan bagaimana tingkah laku binatang tersebut ketika diberi makan, reaksi seekor ayam ketika makanan mereka direbut ayam yang lain, reaksi kucing ketika digendong. Pada saat yang bersamaan, mereka juga diminta memperhatikan dan mengenali pikiran, perasaan dan perilaku mereka sendiri ketika melakukan semua kegiatan itu.

Latihan *mindfulness* berikutnya dilakukan dengan meminta para murid merawat tanaman yang ada di halaman depan dan belakang Tirto Jiwo. Mereka diminta mengamati perkembangan tanaman tersebut, mengenali pikiran, perasaan, perilaku dan keadaan tubuh mereka ketika melakukan kegiatan tersebut. Latihan ini sangat penting agar mereka bisa menjaga kesehatan jiwanya, bisa mengenali tanda awal bila ada sesuatu yang mulai tidak beres, bisa mengendalikan pikirannya sehingga terhindar dari halusinasi dan waham.

Kebanyakan penderita gangguan jiwa tidak sadar emosi mereka hingga sudah melenceng cukup jauh. Akibatnya mereka kesulitan mengendalikan marah, kekecewaan ataupun kegelisahan. Mereka tidak bisa mengenali emosi ketika marah mereka masih pada tingkat normal. Bila mereka mampu mengenali perubahan emosi pada tahap awal, akan lebih mudah emosi tersebut dikendalikan. Kebanyakan,

mereka baru sadar ketika kemarahan mereka sudah meledak dan berdampak buruk pada dirinya. Dalam kaitannya dengan pikiran juga begitu. Sering, pikiran mereka melayang tanpa disadari sehingga lama kelamaan tidak bisa lagi membedakan mana kenyataan dan mana khayalan. Latihan *mindfulness* meningkatkan ketrampilan mereka dalam pengendalian pikiran.

“Selamat pagi mas Hanafi” sapaku

“Selamat pagi Pak Bambang”

“Bagaimana latihannya pagi tadi ?”

“Lebih baik dibandingkan dengan ketika pertama kali melakukannya. Tadi saya bisa merasakan sejuknya udara pagi, rasa dingin di telapak kaki ketika menginjak batu, suara burung” Kata Hanafi

“Waktu mulai berlatih, apa yang dirasakan ?”

“Saya tidak ingat. Pikiran saya melayang ke rumah, ke rumah sakit, kemana-mana. Waktu itu, sulit sekali mengendalikan pikiran agar tetap fokus pada apa yang dikerjakan”

“Baguslah kalau sudah ada kemajuan. Bagaimana dengan kucing hitamnya? Siapa namanya?”

“Namanya Ncil, dari kata kecil. Dulu waktu pertama kali datang masih kecil sekali, sekarang sudah besar”

“Bagaimana pikiran dan perasaan Mas Hanafi waktu bermain dan memberi makan Ncil kemarin?”

“Ncil itu lucu dan menyenangkan. Sekarang kalau malam dia maunya tidur didekat kepala saya.”

Kuamati kondisi kejiwaan Hanafi sudah jauh bertambah baik. Dia sudah bisa memperhatikan dan merawat kucing. Gairah hidupnya mulai tumbuh dan kegelisahannya mulai berkurang.

Mas Hanafi, apakah masih suka mendengar suara suara?”

“Masih pak, tapi sudah jarang”

“Coba perhatikan, sebelum suara suara tersebut muncul, coba perhatikan apa yang ada dipikiran mas Hanafi waktu itu, bagaimana perasaannya, apa yang menjadi pemicunya”

“Baik pak. Sekarang pikiran saya sudah jarang mengembara. Saya akan mulai memperhatikan apa yang muncul dipikiran saya sebelum dan ketika suara suara itu muncul”

“Informasi itu akan sangat membantu proses pemulihan Mas Hanafi,” kataku, “Baik, silahkan kalau mas Hanafi mau mandi”

“Ya Pak”

---0000---

Penderita gangguan jiwa perlu belajar mengendalikan emosi, utamanya mengendalikan rasa marah. Pagi itu kulihat Pak Amir sedang menjelaskan teknik mengendalikan kemarahan. Kulihat murid yang hadir mendengarkan pelajaran tersebut sebagian besar adalah keluarga penderita.

“Semua manusia pasti pernah marah. Marah itu normal. Marah itu jadi masalah bila terlalu sering, terlalu mudah timbul, berlangsung terlalu lama, intensitasnya terlalu tinggi,” Kata Pak Amir

“Pak Amir, apa benar kalau tidak berani marah, orang lain tidak akan menaruh hormat pada kita,? Bu Tuti, salah satu murid yang anaknya bersekolah di Tirto Jiwo bertanya.

“Sesekali marah memang perlu, tetapi bila terlalu sering itu tidak baik. Ketika marah, pikiran tidak bekerja dengan baik, kemampuan membuat keputusan juga terganggu. Di kantor, bila terlalu mudah atau terlalu sering marah, reputasi menjadi jelek. Karirnya bisa terganggu” Jawab Pak Amir

“Ada yang bilang, bila kita marah, sebaiknya jangan dipendam, dilepaskan saja. Bagaimana pendapat Pak Amir?” Tanya Ihsan, salah satu peserta

“Memang betul memendam amarah atau mengabaikan rasa marah itu tidak baik, namun meledakkan amarah juga sama jeleknya. Kalau setiap muncul, rasa marah tersebut dilepaskan begitu saja, sering merugikan hubungan yang bersangkutan dengan orang lain. Tidak ada orang yang suka dimarahi. Sering marah, juga kurang baik bagi yang bersangkutan. Pada saat marah, jantung berdegup lebih cepat. Bila sering marah, jantung bekerja lebih keras, hal ini memudahkan seorang pemarah terkena penyakit tekanan darah tinggi dan jantung” Jawab Pak Amir

“Memendam marah bisa bikin penyakit. Dipendam saja juga bukan penyelesaian, lama kelamaan, suatu saat akan meledak juga. Memendam marah tidak baik, melepaskan marah juga tidak baik. Bagaimana cara mengelola marah yang baik?” Tanya Pak Sugeng.

“Pak Sugeng, pokok bahasan kita pagi ini memang bagaimana mengelola kemarahan dengan baik. Pertama-tama, kita perlu mengenali jenis kemarahan tersebut. Seringkali, kemarahan tersebut merupakan topeng dari rasa malu, terancam, sakit hati, dan tidak aman. Ada orang marah karena tidak bisa kompromi. Dia teriak paling keras karena tidak setuju dengan pendapat orang lain dan ingin agar pendapatnya dituruti. Bisa juga karena dia tidak tahu cara mengekspresikan dirinya selain dengan cara marah. Dia ingin kelihatan kuat, bukan penakut atau pengecut dan bisa mengontrol semuanya. Sering juga, orang marah karena melihat perbedaan pendapat sebagai tantangan terhadap dirinya. Perbedaan pendapat dari bawahan atau orang lain dipandang sebagai upaya melawan dirinya.” Jawab Pak Amir

“Oh pantas, atasan saya kalau dikritik langsung marah. Ternyata dia memandang perbedaan pendapat itu sebagai upaya membangkang, tantangan terhadap jabatan yang dipegangnya” kata salah satu peserta pelatihan.

“Anak saya marah kalau kemauannya tidak dituruti. Padahal banyak cara lain bisa dilakukan agar kemauan seseorang itu dituruti oleh orang lain” kata Bu Tuti.

“Betul Bu Tuti. Anak tersebut mungkin selalu dituruti kemauannya bila marah sehingga tidak belajar cara lain lebih baik. “ Jawab Pak Amir.

“Bagaimana mencegah agar kemarahan kita tidak meledak?” Tanya salah satu peserta.

“Biasanya ada waktu beberapa saat sebelum kemarahan itu meledak. Juga ada tanda tanda yang muncul ditubuh sebelum menjadi tidak terkendali. Kita perlu mengenali tanda tanda awal tersebut sehingga kemarahan bisa dikendalikan. Tanda tanda awal tersebut berbeda antara satu orang dengan lainnya. Beberapa yang sering muncul adalah : tangan mengepal atau rahang mencengkeram, muka merah, jantung berdegup kencang, napas cepat, sakit kepala, keinginan untuk berjalan keliling, perut atau bahu menegang. Bila tanda tanda tersebut muncul segera lakukan teknik relaksasi”

“Pak Amir, menurut saya, ada beberapa kejadian, orang atau tempat yang sering membuat seseorang marah. Mungkin dari 10 kali marah, 8 marah disebabkan oleh penyebab yang sama. Misalnya seseorang selalu marah bila disinggung tentang kejelekan orang tuanya. Ada juga yang mudah marah bila dikritik hasil kerjanya. Nah yang bersangkutan perlu waspada terhadap penyebab marah tersebut” Kata Pak Sugeng

“Betul sekali Pak Sugeng. Kepekaan seseorang terhadap penyebab kemarahan memang berbeda-beda. Teman saya sulit marah, kecuali bila ada yang menjelekkkan istri atau anaknya.” Kata Pak Amir

Semua terdiam. Kelihatannya mereka semua sedang mengingat-ingat apa saja yang selama ini gampang membuat mereka marah. Kuihat Pak Amir kemudian melanjutkan bahasanya tentang cara mengelola kemarahan.

“Pak Amir, bagaimana cara menenangkan diri ketika marah” Tanya salah satu peserta

“Sebelum saya jawab pertanyaan bapak, akan sampaikan secara singkat kaitan antara kejadian, pikiran, perasaan, perubahan pada tubuh dan perilaku ketika marah. Ini penting karena dari pemahaman ini kita bisa menyusun cara atau teknik untuk mengontrol kemarahan tersebut. Dari yang paling mudah dan jelas terlebih dulu. Bila seseorang marah, maka ada perubahan ditubuhnya. Misalnya: jantung berdetak lebih cepat, otot menegang, napas bertambah cepat, muka merah, rahang mengatup keras. Untuk meredakan kemarahan, salah satu caranya adalah dengan bernapas dalam dan pelan atau memijit bagian otot yang tegang.” Jelas Pak Amir

“Menurunkan marah juga bisa dilakukan dengan memperhatikan perubahan pada tubuh kita. Dengan memperhatikan jantung yang berdegup kencang atau rahang yang mencengkeram, rasa marah bisa perlahan turun” kata salah satu peserta.

“Tanda ditubuh tadi bisa dipakai sebagai peringatan dini juga, sehingga kita bisa melakukan kegiatan untuk meredakan marah”Kata Bu Tuti

“Betul sekali, Bu Tuti” kata pak Amir

“Saya tahu hubungan antara marah dengan perilaku. Perilaku seseorang ketika marah itu berbeda-beda, ada yang membanting benda, memukul, memaki-maki, teriak, jalan keliling ruangan. Implikasi pada pencegahan juga ada. Bila kita marah, kita lakukan kegiatan yang bisa membuat kita santai, misalnya: jalan jalan ketempat terbuka dan udara segar, mendengarkan musik, melepaskan marah dengan memukul bantal.” Kata salah seorang peserta.

“Saya kira betul sekali apa yang disampaikan ibu tadi. Baik, saya akan lanjutkan dengan kaitan Antara suatu kejadian dengan pikiran atau kepercayaan yang timbul. Misalnya bila kita menyapa seseorang namun yang disapa diam saja. Apa yang muncul dipikiran kita?” Tanya pak Amir kepada peserta

“Orang itu tuli”Kata salah seorang peserta

“Orang itu sedang melamun, tidak mendengar saapan kita” Kata peserta lain

“Orang itu tidak mau berbicara dengan kita. Dia memandang rendah kita” kata peserta yang lain lagi

“Baik, dari satu kejadian pikiran atau kepercayaan yang muncul bisa bermacam-macam. Ada yang berpikiran bahwa orang tadi tuli atau sedang melamun. Namun ada juga yang berpikiran bahwa orang tersebut tidak mau bergaul, memandang rendah atau menghina. Bila pikiran yang timbul adalah orang itu menghina kita, perasaan apa yang akan muncul?” Tanya pak Amir kepada para peserta pelatihan

“Marah” kata para peserta hampir serentak.

“Jadi, sebenarnya bukan kejadian itu yang membuat orang tersebut marah, tetapi pikiran yang muncul akibat kejadian itu yang membuat orang tersebut marah. Dia berpikir bahwa orang disapanya tidak mau menjawab karena orang tersebut tidak mau menjawab sapaan. Dia dianggap rendah, maka perasaan yang muncul adalah marah” Kata Pak Amir.

“Contoh lain, ada orang menilai jelek hasil kerja kita. Maka berbagai pikiran bisa muncul, misalnya: orang itu ingin memperbaiki hasil kerja, ingin agar dilain waktu hasil kerja lebih baik lagi, ingin menghina, dan lain lain. Bila pikiran atau keyakinan yang muncul adalah orang itu menghina, maka perasaan yang muncul adalah marah. Jelas ya?” kata Pak Amir mencoba menjelaskan kaitan Antara kejadian dengan pikiran.

“Jelas sekali Pak”

“Nah, penderita gangguan jiwa sering mempunyai pola pikir yang kurang sehat. Mereka sering secara otomatis mengartikan suatu kejadian secara negatif. Pikiran negative itu yang sering membuat mereka marah, cemas, sedih atau gelisah.” Jelas pak Amir.

Ketika tidak ada peserta yang menyela ucapannya, Pak Amir melanjutkan penjelasannya.



“Baik, kita sekarang melakukan latihan. Coba masing masing mengingat-ingat 2 kemarahan yang terakhir. Coba tulis, kejadian apa yang membuat marah, pikiran apa yang muncul sehingga menyebabkan timbulnya perasaan marah, perubahan tubuh apa yang terjadi, perilaku apa yang dilakukan ketika marah. Masing masing ditulis saja. Tidak usah dikumpulkan. Nanti dirumah buat catatan setiap kejadian marah. Dari situ nanti bisa dianalisa apakah ada pola pikir yang negatif, kejadian yang sering jadi penyebab, teknik yang cocok untuk meredakan kemarahan” Jelas Pak Amir.

Masing masing peserta sibuk mengerjakan latihan yang diberikan Pak Amir. Suasana ruangan menjadi tenang. Beberapa menit kemudian, semua murid sudah selesai mengerjakan penugasan yang diberikan.

“Baik, ada yang mau jadi sukarelawan dengan membacakan kejadian marah yang terjadi?”

Bu Tuti mengacungkan tangannya.

“Baik, Bu Tuti yang mau maju. Silahkan Bu’ kata Pak Amir

“Bapak dan ibu sekalian, perkenankan saya sampaikan kejadian yang membuat saya marah. Kejadiannya di kantor diawal bulan Januari. Ketika berpapasan dengan boss, saya mengucapkan selamat tahun baru sambil menjabat tangannya. Boss menjabat tangan saya, namun diam saja, tidak mengucapkan satu katapun. Dia terus pergi menemui anak buahnya yang lain. Saya benar benar tersinggung, merasa dihina dan hal tersebut membuat saya marah. Darah saya rasanya mendidih, jantung berdetak kencang dan napas jadi cepat” kata Bu Tuti.

“Jadi pikiran otomatis yang muncul dari kejadian itu adalah sang Boss memandang rendah Bu Tuti. Bu tuti merasa terhina sehingga timbul rasa marah. Apakah kejadian tadi bisa diartikan lain?” kata Pak Amir

“Mungkin Boss sedang banyak pikiran, pusing memikirkan perusahaannya sehingga kurang menaruh perhatian terhadap ucapan selamat tahun baru” Kata Pak Sugeng.

“Betul Pak Sugeng, beberapa jam setelah kejadian itu saya dapat informasi kalau bulan lalu perusahaan merugi banyak. Ketika ketemu saya, Boss baru saja ketemu Direktur Keuangan yang melaporkan adanya defisit tadi. Saya jadi menyesal telah marah kepada Boss. Kalau saya jadi dia, pasti pusing juga memikirkan perusahaan yang merugi” kata Bu Tuti menyahut kata kata yang diucapkan Pak Sugeng.

Kulihat semua peserta sudah memahami kaitan Antara kejadian, pikiran atau keyakinan yang muncul dan timbulnya perasaan marah serta perubahan yang terjadi di tubuh dan perilaku akibat marah. Kuteruskan pembahasan manajemen marah dengan cara menyalurkan marah yang baik dan sehat.

“Baik kita lanjutkan bahasan kita tentang manajemen kemarahan. Pertama, coba cari penyebab utama kemarahan tersebut. Bila kita marah karena anak tidak membawa piring kotor ke dapur, maka cari penyebab mengapa kita frustrasi karenanya. Apakah ada cara lain, selain marah, yang akan membuat anak mau membawa piring kotor ke dapur sehabis makan? Adakah cara, nasihat atau saran yang membangun?”

“Jadi prinsipnya, cari alternatif lain, selain marah, dalam memecahkan masalah. Marah sering tidak memecahkan masalah, tapi juga menimbulkan masalah baru lainnya” kata Pak Sugeng

“Sebelum kita melontarkan kemarahan kita, sebaiknya diturunkan dulu tingkat kemarahan tersebut. Misalnya dengan mencari udara segar, atau beberapa menit mendengarkan musik, baru kita hadapi masalah yang membuat marah tersebut. Pada saat itu, kepala sudah lebih dingin sehingga otak bisa bekerja dengan lebih baik.” Kata Pak Amir.

Setelah berhenti sejenak, Pak Amir melanjutkan penjelasannya.

“Bila sedang marah, sebaiknya kita tetap menempatkan kemarahan tersebut dalam konteks yang lebih luas. Pertama, utamakan bahwa persaudaraan atau pertemanan lebih penting dibandingkan dengan menang dalam suatu perdebatan. Coba latih untuk menghormati pendapat atau pandangan orang lain. Kedua, Fokus

pada keadaan sekarang. Bila sedang beradu pendapat, sering dicampur adukkan masalah sekarang dengan masalah masalah yang lalu. Hal tersebut akan membuat masalah menjadi semakin rumit. Dari pada fokus pada mencari siapa yang salah, lebih baik perhatian dan pikiran diarahkan kepada mencari pemecahan masalahnya dan apa yang bisa dilakukan sekarang untuk memperbaiki hal tersebut. Ketiga, pilih persoalan yang penting. Jangan berdebat untuk hal hal kecil dan tidak penting. Keempat, jadilah seorang yang bersedia memberi maaf. Perbedaan pendapat bisa ditengahi bila kita mau menghilangkan keinginan untuk memarahi atau menghukum orang tersebut. Fokuskan pikiran pada pemecahan masalah, bukan pada cara menghukum orang lain. Kelima, bersiap siap dengan 'setuju untuk tidak setuju'. Artinya, kita boleh berbeda pendapat tapi pertemanan atau persaudaraan tetap jalan terus" Jelas Pak Amir.

Kursus tentang manajemen marah masih berlangsung terus hingga waktu makan siang tiba. Kulihat, kursus tersebut berjalan dengan lancar. Semua peserta bisa mengambil manfaat dan puas dengan kursus tersebut.

---0000---

Salah satu ketrampilan hidup yang perlu dipunyai adalah ketrampilan memecahkan masalah. Kupikir ini jelas. Bila semua masalah bisa dipecahkan, tidak akan ada stress. Stress akan memicu munculnya gangguan jiwa. Semua orang, terutama para penderita gangguan jiwa, seharusnya mempunyai ketrampilan yang tinggi dalam pemecahan masalah. Kenyataannya, kebanyakan penderita gangguan jiwa rendah kemampuannya dalam memecahkan masalah.

Siang itu, Tirto Jiwo mengadakan kursus teknik pemecahan masalah sederhana bagi para penderita gangguan jiwa dan keluarganya. Kulihat pesertanya mencapai 32 orang. Sebagian besar peserta berasal dari keluarga yang salah satu anggotanya menderita gangguan jiwa. Pak Prianto mendapat giliran mengajar.

Setelah mengadakan perkenalan secara singkat, Pak Prianto langsung masuk kedalam materi.

“Teknik pemecahan masalah akan kita pelajari dari sisi praktisnya. Nanti kita akan terjun langsung mempraktekkan teknik pemecahan masalah melalui kerja kelompok. Perlu saya sampaikan bahwa ada 3 tahap dalam proses pemecahan masalah. Tahap pertama adalah tahap pemahaman terhadap masalah, yaitu mengetahui berbagai penyebab dari timbulnya masalah. Tahap kedua adalah mengembangkan alternatif pemecahan masalah dan tahap ketiga adalah memilih cara pemecahan masalah yang terbaik.” Katanya memberi sedikit pengantar terhadap teknik pemecahan masalah. Kulihat semua peserta menyimak kata-katanya.

“sebelum kita masuki tahap pertama, mari kita buat 6 kelompok. Masing masing kelompok terdiri dari 5 atau 6 orang. Ada usulan masalah yang akan kita coba pecahkan disini?” Tanya Pak Prianto kepada para peserta

“Saya usul masalah penderita tidak mau minum obat” Kata salah satu peserta dari kelompok I.

“Bagus, kita sudah punya satu masalah yaitu penderita tidak mau minum obat. Saya kira masalah ini sering dijumpai. Ada usul lain?” kata Pak Prianto lagi

“saya usul masalah tentang diskriminasi masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa” Kata salah satu peserta dari kelompok III.

“Bagaimana dengan masalah penderita gangguan jiwa yang hidup menggelandang” usul salah satu peserta dari Kelompok IV.

“Baik, kita ada 6 kelompok dan ada 3 masalah. Kelompok I dan II membahas masalah penderita yang tidak mau minum obat. Kelompok III dan IV membahas tentang diskriminasi masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa. Kelompok V dan VI membahas penderita gangguan jiwa yang hidup menggelandang. Silahkan lakukan diskusi tahap pertama yaitu mengenal masalah. Coba identifikasi penyebab dari masalah masalah tersebut. Ada tersedia 6 laptop yang terhubung dengan internet. Masing masing kelompok bisa memanfaatkan 1 laptop. Saya kira disetiap kelompok paling tidak ada salah seorang yang bisa mengoperasikan komputer dan memanfaatkan internet. Jelas?” tanya Pak Prianto pada para peserta.

“Jelas Pak”

“Kalau sudah jelas silahkan mulai” kata Pak Prianto

Dia melihat masing masing mulai bekerja secara kelompok dengan menunjuk ketua dan sekretaris kelompok. Sekretaris kemudian mulai menulis masalah yang telah ditentukan dibagian tengah kertas flipchart sehingga semua anggota bisa melihat dengan jelas. Semua kelompok mulai berdiskusi dan mengidentifikasi berbagai penyebab dari masalah tersebut. Dia melihat semua kelompok memanfaatkan internet untuk mencari informasi yang terkait dengan masalah yang mereka hadapi.

Dalam waktu kurang dari setengah jam, semua kelompok sudah selesai melaksanakan tugas kerja kelompoknya masing masing.

“Coba sekarang kelompok II presentasi hasil kerjanya. Kelompok yang lain silahkan bertanya atau memberi saran untuk perbaikan”

Kelompok II yang diketuai oleh Pak Poniman maju kedepan. Mereka mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.

“Bapak dan ibu sekalian. Kelompok kami membahas masalah penderita yang tidak mau minum obat. Dari hasil diskusi dan pencarian informasi dari internet, kita tahu bahwa sekitar 30-60% penderita gangguan jiwa tidak minum obat sesuai ketentuan dokter. Beberapa penyebab mereka tidak mau minum obat, yaitu: pertama, penderita tidak mempunyai kesadaran kalau dirinya sakit. Sebagian besar pasien gangguan bipolar atau skizofrenia tidak mau minum obat karena merasa dirinya tidak sakit. Hal ini terutama terjadi ketika mereka masih dirawat di rumah sakit. Setelah keluar dari rumah sakit, sebagian besar menyadari bahwa ada sesuatu yang tidak beres dengan dirinya sehingga mereka dibawa ke rumah sakit.”

“Kedua, sikap mereka terhadap obat obatan. Penderita yang sudah lama menderita dan beberapa kali ganti obat sangat khawatir dengan efek sampingnya dan takut pada ketergantungan terhadap obat tersebut. Mereka melaporkan bahwa minum obat dalam jangka lama telah menurunkan kemampuan berpikirnya.

Beberapa penderita merasakan bahwa minum obat merupakan suatu hukuman baginya. Penderita yang tidak suka minum obat karena takut akan efek sampingnya biasanya mempunyai sikap yang positif terhadap terapi psikososial. ”

“Alasan ketiga adalah terkait dengan sikap mereka terhadap penyakit yang dideritanya. Minum obat berarti mereka menderita gangguan jiwa, padahal masyarakat sering melakukan terhadap penderita gangguan jiwa. Mereka malu kalau harus control ke RSJ.”

“Alasan lain yang sering dikemukakan adalah alasan keuangan. Mereka tidak punya uang untuk biaya transportasi, konsultasi dan menebus obat. Mereka juga ada yang menghentikan minum obat karena menderita penyakit lain.”

“Dari berbagai alasan yang ada, dalam kelompok, kami cenderung menilai bahwa penyebab utamanya adalah masalah terkait efek samping obat, termasuk dampaknya dalam jangka panjang. Terima kasih demikian hasil kerja kelompok II. Kami siap menjawab pertanyaan atau saran” kata wakil Kelompok II.

“Ada pertanyaan, komentar atau saran dari Kelompok I atau Kelompok lainnya” ujar Pak Prianto.

Dia melihat salah satu peserta dari Kelompok I mengangkat tangan.

“Silahkan wakil dari Kelompok I untuk menyampaikan pendapat, pertanyaan atau saran” ujarnya

“Menurut Kelompok I, kami mengelompokkan penyebab dari tidak mau minum obat dalam dua penyebab utama. Penyebab pertama terkait dengan penderita atau pasien dan penyebab kedua terkait dengan pelayanan kesehatan jiwa. Penyebab yang terkait dengan penderita misalnya: penderita tidak merasa sakit, takut terhadap efek samping obat dalam jangka pendek maupun jangka panjang, menganggap obat sebagai hukuman, tidak punya biaya untuk berobat dan karena penderita sedang mengalami sakit yang lain. Penyebab kedua, misalnya karena pelayanan dari RSJ atau klinik yang tidak menyenangkan, tidak ingin diketahui masyarakat bahwa mereka sakit, dan sudah bosan bolak balik ke rumah sakit.”

“Ada komentar atau saran dari Kelompok lain?” tanya Pak Prianto.

“Baik kalau tidak ada. Saya kira tidak ada kontradiksi antara hasil kerja Kelompok I maupun Kelompok II”

“Saya sangat terkesan dengan hasil kerja kedua kelompok. Sepertinya mereka sudah jadi ahli dalam masalah penderita yang tidak mau minum obat. Boleh tahu, dari mana dapat informasi tentang penyebab penderita tidak mau minum obat ?” Tanya Pak Prianto pada Kelompok I dan II.

“Dari internet Pak” jawab kedua Kelompok hampir serentak.

Berikutnya presentasi hasil diskusi Kelompok III dan IV serta Kelompok V dan VI. Mereka melalui proses yang sama dengan kelompok sebelumnya. Dalam waktu kurang dari 1 jam, presentasi dan diskusi dari 2 masalah tersebut selesai. Kini saatnya untuk melangkah ke tahap berikutnya, yaitu tahap pengembangan alternatif pemecahan masalah.

“Baik, sekarang kita lanjutkan dengan tahap pengembangan alternatif pemecahan masalah. Kita pakai hasil diskusi kelompok I dan II sebagai contoh. Kita sudah tahu berbagai penyebab mengapa seorang penderita tidak mau minum obat. Untuk mencari jalan keluarnya, kita bisa lakukan *brainstorming* atau curah pendapat. Ada yang punya saran tentang cara mengatasi penderita yang tidak mau minum obat?” tanya Pak Prianto pada para peserta.

‘Dipaksa saja, kita ikat dan obatnya dimasukkan kemulutnya’ usul salah seorang peserta.

‘Dimasukkan kedalam kopi atau teh, biar tidak tahu kalau minum obat’ usul peserta lainnya

‘Pakai suntikan, cukup sebulan sekali disuntik’

“Tergantung penyebabnya, bila karena efek samping obat, kita usulkan pada dokter untuk mengganti dengan obat yang lebih cocok”

“Kita minta dokter atau perawat menjelaskan manfaat dan efek samping obat. Biar penderita tahu sehingga ada kesadaran untuk minum obat. Tidak harus diawasi terus menerus”

“Kita usulkan agar obat gangguan jiwa dimasukkan dalam obat BPJS. Pasien miskin bisa dapat obat gratis”

Beberapa ide terus dilontarkan oleh para peserta. Akhirnya terkumpul 14 ide pemecahan masalah penderita yang tidak mau minum obat.

“Langkah selanjutnya adalah menilai setiap usulan tersebut. Kita tulis kekuatan dan kelemahan dari masing masing usulan tadi dan nanti kita pilih usulan yang paling sesuai dengan kondisi kita. Kita coba dengan usulan pertama, yaitu mengikat penderita dan memaksa minum obat dengan memasukkan obat kemulutnya. Apa positif dan negatifnya usulan tadi?” Tanya Pak Prianto.

“Negatifnya banyak, yaitu tidak manusiawi, sulit dilaksanakan, tiap kali minum obat harus ada yang mengikat”

“Baik, kita lanjutkan pada usulan kedua, dimasukkan kedalam kopi atau teh. Apa positif dan negatifnya?”

“Lama kelamaan ketahuan juga. Kalau dicampur kopi, bikin penderita tidak mengantuk dan tidak bisa tidur. Ini bisa menimbulkan masalah tersendiri” kata salah satu peserta.

Begitu seterusnya pembahasan tentang pengembangan pemecahan masalah sehingga semua ide dianalisa sisi positif dan negatifnya. Adanya daftar kekuatan dan kelemahan dari masing masing alternatif pemecahan masalah akan memudahkan seseorang memilih cara pemecahan masalah yang terbaik.

Pada tahap itu, para peserta sudah siap melangkah ke tahap ketiga dalam proses pemecahan masalah, yaitu memilih cara pemecahan masalah yang terbaik. Dengan melihat sisi positif dan negatif dari semua usulan yang ada, bisa ditentukan satu atau beberapa cara mengatasi masalah penderita yang tidak mau minum obat.



“Pak Prianto, apakah metode ini bisa diterapkan untuk memecahkan semua masalah?” Tanya salah satu peserta.

“Ya bisa dipakai untuk semua masalah sosial. Tidak bisa dipakai untuk memecahkan masalah teknis, seperti cara mengobati orang sakit malaria. Tidak bisa dipecahkan melalui metode ini” kata pak Prianto memberi penjelasan.

Metode sederhana yang disampaikan Pak Prianto mudah dimengerti dan gampang diterapkan. Menurut pengalamanku, metode tersebut cukup efektif dalam memecahkan masalah riil dalam kehidupan sehari-hari, dapat menuntun proses pemecahan masalah secara rasional dan sistimatis dan dapat menghindarkan seseorang untuk langsung loncat kepada pemecahan masalah sebelum benar benar memahami masalah yang dihadapinya. Pemecahan masalah yang baik akan dapat menghindarkan seseorang dari stress.

----0000----

Menderita gangguan jiwa dapat menimbulkan berbagai kesulitan dan hambatan di hampir semua wilayah kehidupan. Bagi penderita gangguan jiwa berat, kegiatan kecil dan sederhana seperti berbicara secara terbuka dengan orang lain, mengelola uang, berteman, mencuci baju, menggosok gigi, dan membersihkan kamar tidur, sudah menjadi permasalahan tersendiri. Apalagi bila ditambah efek samping obat yang membuat mereka ingin cepat cepat pergi tidur, membuat para penderita gangguan jiwa mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, belajar dan mencari pekerjaan.

Program pelatihan ketrampilan hidup (life skills) ditujukan untuk meningkatkan kemampuan penderita gangguan jiwa sehingga mereka nantinya akan bisa hidup mandiri. Komponen pelatihan ketrampilan hidup biasanya meliputi ketrampilan berbicara dan bersosialisasi, mengelola keuangan, kegiatan dalam rumah (seperti mencuci, membersihkan rumah, memasak), kebersihan diri (seperti mandi, potong rambut, gosok gigi), dan ketrampilan mengatasi berbagai gejala penyakit gangguan jiwa. Berbagai ketrampilan seperti kemampuan berbelanja,

membuat perencanaan dan pemecahan masalah juga dimasukkan kedalam program pelatihan life skills.

Di Tirto Jiwo, program pelatihan ketrampilan hidup masih sangat terbatas. Pelajaran yang diberikan dicangkokkan kedalam kegiatan terapi keluarga, kunjungan rumah, dan melalui berbagai pelatihan yang diadakan.

Program life skills yang dilakukan oleh *Canadian Mental Health Association* bagi para penderita gangguan jiwa berlangsung selama 5 bulan, dari jam 10 pagi hingga jam 3 sore. 3 bulan pertama, kegiatan belajar dilakukan di dalam kelas; 2 bulan berikutnya, program dilaksanakan ditengah masyarakat. Pelajaran yang diberikan tergabung dalam 5 modul, yang meliputi modul keluarga dan hubungan kekerabatan, modul tentang gaya hidup atau lifestyles, modul tentang pengenalan diri, modul tentang pendidikan dan pekerjaan, serta modul tentang komunitas.

Secara bertahap, aku sudah merencanakan untuk mengembangkan berbagai program life skills yang bersifat individual. Saat ini, semuanya masih dalam bentuk konsep yang menunggu waktu dan sumber daya pendukungnya.

----0000----

Kuamati, salah satu kunci pemulihan gangguan jiwa yang sangat penting adalah pemahaman dan penghayatan yang benar terhadap konsep ketuhanan. Penghayatan dan keimanan terhadap Tuhan bisa menghindarkan seseorang dari stress, cemas, ketakutan dan kegelisahan. Disini, yang prinsip bukan luasnya ilmu agama, tapi kebenaran konsepnya dan kedalaman penghayatannya. Pemahaman bahwa Tuhan itu Maha Kuasa, mau menolong hambanya yang meminta, sangat penting dalam proses pemulihan. Pemahaman dan penghayatan rasa syukur juga tidak kalah penting.

Sebesar apapun masalah yang dihadapi, selama keimanannya benar, tidak akan ada kecemasan,. Bukankah Allah Maha Besar? Dengan pertolongan dan kehendak-Nya, tidak ada masalah sebesar apapun yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada penyakit seberat apapun yang tidak bisa disembuhkan. Selain itu, adanya

rasa syukur bisa membuat jiwa lebih tenang. Tidak ada iri, dengki, dan berbagai pikiran negative yang hanya akan memicu timbulnya gangguan jiwa.

Sebagian besar penderita gangguan jiwa tidak mempunyai pemahaman dan penghayatan tersebut. Mereka mempunyai ilmu agama, namun sering hanya sebatas sampai di otak, belum merasuk kedalam kalbu.

“Pak Bambang, saya setuju dengan pemikiran anda. Masalahnya, bagaimana memberikan pemahaman dan menumbuhkan pemahaman tersebut kepada para penderita gangguan jiwa” Tanya Pak Amir.

“Saya belum tahu jawabannya secara pasti. Dalam pemikiran saya, ada 2 strategi yang perlu diterapkan. Pertama, melalui doa dari keluarganya. Doa punya kekuatan untuk menjadikan sesuatu yang sulit menjadi mudah. Tentunya, doa akan lebih mudah dikabulkan bila orang yang berdoa tersebut banyak amal sholehnya. Itu sebabnya, di Tirto Jiwo kita minta keluarga penderita untuk banyak sedekah, sholat tahajud, sholat hajad, dan melakukan berbagai amal kebajikan lainnya”

“Pengurus dan guru di Tirto Jiwo juga perlu melakukan itu semua Pak Bambang”

“Ya sudah tentu. Kita tidak bisa meminta orang lain melakukan sesuatu yang kita sendiri tidak mau melakukannya”

“Itu strategi pertamanya, apa strategi keduanya?”

“Strategi kedua ditujukan langsung kepada penderitanya. Kita ajari mereka dzikir sederhana, seperti Allah Akbar, Alhamdulillah, Subhanallah. Tidak kalah penting, mereka kita ajak melakukan kegiatan amal sholeh, seperti membersihkan rumah dan memasak untuk Mbah Surip, janda tua yang tinggal sendirian. Kita ajak mereka membersihkan masjid, membagikan nasi bungkus dan kegiatan amal jariah lainnya”

“Saya kira itu pemikiran yang bagus. Maaf Pak Bambang, ada satu yang masih mengganjal. Penderita gangguan jiwa sering mengalami pengalaman spiritual. Istilah kerennya *spiritual emergent*. Bagaimana menurut Pak Bambang?”

“Terus terang, saya juga belum sepenuhnya paham. Beberapa penderita bilang kalau mengalami pencerahan, tetapi kesadaran yang muncul sering keliru. Mereka merasa dirinya sebagai nabi, atau yang paling ekstrim, mereka merasa sebagai tuhan. Mereka juga tidak punya pemahaman yang lebih baik tentang arti dan tujuan hidup. Seharusnya, kalau mereka benar benar mendapat pencerahan dari Tuhan, mereka bisa mempunyai pemahaman yang benar tentang kehidupan ini”

“Saya kira mereka tidak mendapat pengalaman spiritual seperti para nabi yang mendapat wahyu dari Tuhan”.

“Nanti kalau pemahaman saya sudah lebih meningkat, kita bisa lanjutkan lagi diskusi ini” kataku kepada Pak Amir.

Obrolanku dengan Pak Amir sementara berhenti sampai disitu. Ilmuku tentang *spiritual emergent* memang belum banyak. Berbagai artikel tentang *spiritual emergent* menurutku masih spekulatif.