

## Suara suara yang membuat cemas

Pagi itu suasana di Tirto Jiwo terlihat tenang. Murid yang tinggal di Tirto yang saat itu berjumlah 10 orang, sesuai kapasitas yang tersedia. Semuanya laki laki karena memang belum ada bangunan khusus untuk perempuan. Mereka sedang sibuk dengan kegiatan masing masing. Aku lihat Pak Hardi sedang ngobrol dengan Hanafi, murid yang bersekolah di Tirto Jiwo karena ingin agar bisa segera kembali ke bangku kuliahnya.

“Mas Hanafi, sekarang ini apa yang sangat mengganggu?” tanya Pak Hardi

“Saya masih sering cemas, takut dan sulit tidur. Saya belum bisa konsentrasi. Baca tulisan baru setengah halaman saja sudah sulit sekali.”

“Menurut Mas Hanafi, apa penyebabnya?”

“Ada iblis dan orang jahat mengatakan saya anak goblok, malas dan tidak berguna. Kadang kadang juga menyuruh saya bunuh diri”

“Coba Mas Hanafi ceritakan secara lebih rinci”

“Saya sudah 4 tahun mendengar suara suara. Awal mulanya, ada rasa was was karena ada orang yang selalu mengawasi saya. Orang tersebut ingin menangkap dan membunuh saya. Saya tidak tahu alasannya. Kemudian saya mulai mendengar suara suara. Mula mula seperti suara orang berbisik. Lama lama makin keras dan akhirnya mereka kadang berteriak” jawab Hanafi.

Hanafi berbicara pelan. Kata katanya kadang terputus ditengah jalan. Meskipun demikian aku masih bisa menangkap apa maksudnya. Pak Hardi perlu menunjukkan kepada Hanafi kalau dia tahu apa yang dirasakannya dengan menyampaikan hal yang biasa dijumpai pada penderita gangguan jiwa.

“Mas Hanafi, biasanya ada 2 jenis suara, yang ada didalam kepala dan yang berasal dari luar kepala. Suara yang berada didalam kepala seperti suara orang lain yang berbicara kepada yang bersangkutan. Suara tersebut berbeda dari suaranya

sendiri, juga beda dengan apa yang ada dipikirkannya. Suara yang berasal dari luar kepala seperti ketika seseorang mendengar suara radio yang ada dipojok ruangan. Suara yang ada didalam kepala biasanya yang lebih mengganggu” kata Pak Hardi menanggapi pernyataan Hanfi.

“Kapan biasanya suara suara itu muncul?” Tanya Pak Hardi

“Mula mula suara suara itu muncul ketika saya capai, mengantuk, juga ketika pagi hari baru bangun tidur dan malam hari ketika akan tidur. Lama lama makin sering muncul dan makin keras suaranya. Saya mendengar suara suara itu rata rata sepuluh kali sehari, masing masing selama sekitar 10 menit ”

“Berapa orang yang suka bicara sama mas Hanafi? Apa yang mereka katakan?”

“Semuanya ada 7 suara, 1 suara iblis, 1 suara malaikat, 3 suara laki laki dan 2 suara perempuan. Ada yang berkata-kata jahat, mencaci maki saya mengatakan saya goblok, tidak berguna dan menyuruh saya bunuh diri. Ada yang suara yang baik, mengajak saya bicara, menasehati saya, mengajak saya bergurau”

“Bagaimana perasaan Mas Hanafi ketika mendengar suara suara tersebut?

“Suara iblis dan suara orang jahat membuat saya takut”

“Apakah Mas Hanafi tidak berusaha melawan, menyuruh mereka berhenti bicara? Tanya Pak Hardi

“Kalau saya menyuruh berhenti bicara, mereka marah dan semakin keras teriaknya. Kalau saya tidak mau menuruti perintahnya, mereka akan membunuh saya.”

“Bagaimana dengan suara orang baik? Siapa saja mereka itu?”

“Suara yang baik itu suaranya malaikat, juga suara dua orang laki laki dan seorang perempuan yang tidak saya kenal”

“Apakah Mas Hanafi juga takut terhadap mereka?”

“Tidak, saya senang. Mereka menasehati saya, mengajak saya menyanyi, menari dan bergurau. Biasanya saya ikuti nasehat mereka. Saya berkawan dengan mereka”

Pak Basuki menyampaikan bahwa sebelum dibawa ke rumah sakit anaknya sering menyendiri dikamar, terlihat ketakutan. Dilain waktu menyanyi , tertawa dan berkata-kat sendiri. Saat itu Pak Basuki belum tahu bahwa Hanafi berperilaku seperti itu karena dia menanggapi suara suara akibat halusinasi yang dideritanya.

“Apa yang sudah dilakukan Mas Hanafi untuk mengatasi suara suara tersebut?”

“Suara yang berasal dari luar kepala, seperti suara dari radio, bisa saya atasi dengan melakukan kegiatan, seperti main gitar atau mendengarkan musik. Suara orang berbisik juga hilang setelah minum obat” jelas Hanafi

“Suara dari dalam kepala, baik yang jahat maupun yang baik, tidak hilang dengan minum obat?” Tanya Pak Hardi

“Tidak Pak, hanya berkurang. Tapi kadang kadang masih muncul”

Menurut keterangan dokter yang merawatnya, halusinasi suara yang diderita Hanafi memang termasuk jenis yang bandel. Tidak mau hilang hanya dengan minum obat.

“Apa mereka benar benar akan membunuh Mas Hanafi bila sampai tidak menuruti perintahnya? Tanya Pak Hardi

“Betul sekali Pak, dulu saya pernah coba menolak perintah mereka, tiba tiba muncul seekor ular besar siap menggigit saya.Saya takut sekali sama mereka. Mereka bisa melakukan apa saja terhadap saya.”

“Mas Hanafi, dari berbicara dengan banyak orang yang sering mendengar suara suara, mereka juga bilang bahwa Iblis atau malaikat itu sepertinya juga tahu segalanya.” Kata Pak Hardi

“Betul Pak, malaikat dan iblis itu tahu semuanya,. Mereka tahu apa yang saya pikirkan, tahu apa yang akan saya lakukan. Mereka juga tahu apa yang dulu pernah saya lakukan.” jelas Hanafi.

“Apa Mas Hanafi tidak bisa menyuruh mereka untuk berhenti bicara ketika Mas Hanafi sudah merasa capai, atau menyuruh mereka jangan bicara kalau lagi makan? Tanya Pak Hardi

“Tidak bisa Pak, mereka melakukan apa yang mereka mau, tidak mau diatur” jawab Mas Hanafi.

“Apakah suara suara itu sering muncul dan menjadi sangat mengganggu ketika mas Hanafi kurang tidur atau lagi banyak pikiran?” Tanya Pak Hardi

“Betul Pak”

“Kenapa kok sampai ada iblis datang ke Mas Hanafi, apa ada yang menyuruh?”

“Guru olah raga di SMA yang menyuruh iblis itu datang untuk menghukum. Saya tidak pandai berolah raga. Guru tersebut mengira saya malas berolah raga” kata Hanafi.

Setelah diam agak lama Hanafi melanjutkan.

“Untung ada malaikat baik hati yang melindungi saya dari iblis tadi. Malaikat itu baik sekali sama saya, menasehati saya dan mengingatkan saya agar selalu berdoa” tambah Hanafi.

“OK, Mas Hanaafi kelihatannya sudah capai. Kita berhenti dulu disini, kapan kapan kita sambung lagi. Oh iya, katanya Mas Hanafi suka sekali makan bakmi goreng. Ini saya bawakan bakmi goreng Bagelen. Enak sekali. Anak saya senang sekali. Setiap kali datang ke Purworejo, dia selalu minta dibelikan bakmi Bagelen ” kata Pak Hardi.

“Baik Pak, terima kasih sekali. Saya memang senang sekali makan bakmi goreng” jawab Hanafi sambil kembali ke ruang tengah untuk menonton TV.

Pak Hardi sengaja memberikan buah tangan kepada Hanafi. Dia ingin Hanafi percaya dan hormat kepadanya. Kepercayaan tersebut sangat penting dalam proses pemulihannya. Tanpa ada kepercayaan dari Hanafi, maka dia tidak akan mau menuruti nasehat Pak Hardi. Hanafi tidak akan mau atau berani melawan iblis dan malaikat yang bersemayam di kepalanya.

Pak Hardi datang menemui dan mengajakku berdiskusi tentang cara membantu Hanafi mengatasi halusinasinya.

“Menurut Pak Bambang, strategi apa yang perlu kita lakukan? Sepertinya Hanafi sangat percaya dengan halusinasinya. Dia sangat takut kalau iblis di kepalanya benar benar membunuhnya.” Tanya Pak Hardi meminta pendapatku

“Kalau diberi skore atau nilai antara 0-100, kira kira berapa nilai kepercayaan hanafi terhadap halusinasinya?”

“Kalau menurut saya sih sekitar 95. Dia sangat percaya, tapi dia juga ada keinginan untuk bisa kembali kuliah. Artinya, kmasih ada ruang untuk menggoyahkan kepercayaannya terhadap halusinasinya”

“Kebetulan kemarin saya baru baca artikel lama berjudul *The Omnipotence of voice, A Coginitive Approache to Auditory Hallucinations* karangan Dr Paul Chadwick dan Dr Max Birchwood yang dimuat di *British Journal of Psychiatry* terbitan tahun 199. Mereka melakukan studi terhadap penderita halusinasi yang tidak mempan dengan obat dengan menerapkan pendekatan terapi kognisi terhadap 23 orang yang mengalami halusinasi. Mereka mencoba agar penderita gangguan jiwa mempertanyakan kepercayaan mereka terhadap halusinasinya dengan memberikan bukti bukti nyata, baik secara verbal maupun dengan mencoba mempertanyakan kebenaran suara suara tersebut. Hasilnya ternyata menggemburkan. Semua yang mendapat terapi kognisi berkurang halusinasinya, bahkan lebih separuh hilang halusinasinya”

“Pak Bambang, mungkin ada baiknya kita datangkan Pak Sugeng, bos bakso yang dulu juga menderita halusinasi. Biar dia cerita sama Hanafi bagaimana bisa mengatasi halusinasinya” kata Pak Hardi.

“Wah saya kira itu ide yang bagus sekali Pak Hardi. Saya akan segera kontak Pak Waluyo agar bisa segera main ke Tirto Jiwo. Kebetulan di Tirto Jiwo lagi ada beberapa murid dengan gejala halusinasi”

“Kita juga akan ajak Hanafi untuk berinteraksi sosial, ikut kerja bakti membersihkan rumah nenek Tukiyah agar kepercayaan dirinya mulai tumbuh.”

“Bagus lah Pak Hardi, jangan lupa diperkuat juga sisi keagamaannya, biar daya tahan jiwanya semakin meningkat.” Kataku mengakhiri diskusi dengan Pak Hardi.

----0000----

Di ruang pertemuan kantor Dinas Transmigrasi, Sosial dan Tenaga Kerja (Dintransosnaker) Kabupaten Purworejo, siang itu aku diminta memberi ceramah tentang cara mengatasi halusinasi. Ada sekitar 20 orang peserta yang hadir. Sebagian dari mereka adalah para pensiunan, yang ingin ikut kerja sosial bersama Tirto Jiwo, membantu penderita gangguan jiwa. Sebagian lainnya adalah para orang tua yang mempunyai anak terkena gangguan jiwa. Kursus tersebut sudah berlangsung sejak kemarin pagi. Siang itu aku dapat bagian untuk menyampaikan materi yang aku sukai, cara mengatasi halusinasi.

“Selamat sore bapak dan ibu semua. Kita mulai saja sesi kita siang hari ini. Topiknya adalah cara mengatasi halusinasi. Saya kira bapak ibu semua sudah mengenal istilah halusinasi, yaitu adanya rangsangan indra yang tidak bisa dilihat atau dirasakan oleh orang lain. Dengan kata lain, penderita gangguan jiwa sering mendengar suara, atau melihat sesuatu, atau merasa seperti ada yang menyentuhnya, atau merasakan sesuatu dilidah atau mulut yang susah dijelaskan, yang sebenarnya rangsangan itu berasal dari dalam dirinya sendiri. Mereka mendengar suara yang didengar oleh dirinya sendiri, melihat sesuatu yang tidak dilihat oleh orang lain, atau merasa dirambati oleh semut yang tidak kelihatan semutnya.” kataku memulai pelajaran.

“Agar kita bisa ikut merasakan bagaimana rasanya mengalami halusinasi, saya minta 3 orang untuk maju kedepan”

Aku sudah menyiapkan 3 laptop lengkap dengan headphone-nya yang berisi rekaman suara meniru suara suara yang sering didengar oleh penderita gangguan jiwa. Masing masing laptop berisi rekaman suara yang berbeda.

“OK, Pak Santosa berdiri disebelah kanan, ibu Urip berdiri ditengah dan Pak Kuncoro dipinggir kiri. Saya minta bapak dan ibu mendengarkan dengan seksama dan menuruti saja perintah yang disampaikan oleh suara suara tersebut. Sudah siap? Silahkan pasang headphone-nya dan kemudian mulai dengarkan dengan seksama suara suara tersebut. Yak, mulai!” kataku.

Wajah Pak Santosa terlihat tegang. Tidak lama kemudian, dia terlihat bergerak kekiri 2 langkah dan kemudian mundur 2 langkah. Maju dua langkah dan kekiri dua langkah. Gerakan seperti itu dilakukan Pak Santosa berkali-kali. Setelah itu Pak Santosa terlihat berdiri, diam saja tidak bergerak. Namun badannya terlihat tegang.

Ibu Urip terlihat santai, senyum senyum dan tertawa. Tak berapa lama, Bu Urip mulai bicara sendiri. Tak lama kemudian Bu Urip juga mulai kelihatan gelisah. Pak Kuncoro terlihat tegang, cemas, seperti seorang murid yang sedang kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Pak Kuncoro terlihat mencoba berkata-kata sesuatu dalam bahasa Inggris. Aku lihat para peserta kursus hanya senyum senyum saja melihat kelakuan tiga temannya didepan kelas. Tak lama kemudian simulasi suara halusinasi tersebut berhenti dan mereka bertiga diminta menceritakan apa yang mereka dengar dan apa reaksi mereka terhadap suara suara tersebut.

“OK, silahkan dimulai dari Pak Kuncoro terlebih dahulu” kataku mempersilahkan Pak Kuncoro untuk mulai menceritakan pengalamannya.

“Terima kasih, bapak dan ibu sekalian. Perkenalkan saya menceritakan apa yang saya dengar. Mula mula saya dengar suara radio dari kejauhan, makin lama suara radio itu makin keras dan makin dekat ketelinga saya. Suara dari radio terdengar seperti suara seorang laki laki sedang membacakan berita daerah. Kemudian, bersamaan dengan suara radio, muncul suara orang berbisik-bisik, yang

makin lama juga makin keras. Suara itu adalah suara seorang ibu guru Bahasa Inggris ketika saya masih SMA. Guru tersebut mengajukan beberapa pertanyaan dalam bahasa Inggris. Bersamaan dengan saat guru mulai mengajukan pertanyaan, saya mendengar suara siaran berita nasional dari TV RI. Ketika saya sedang kesulitan menjawab pertanyaan tiba tiba muncul suara laki laki membentak-bentak saya mengatakan saya goblok, malas, dan manusia tidak berguna” kata Pak Kuncoro.

“Mengapa Pak Kuncoro kesulitan menjawab pertanyaan guru bahasa Inggris tersebut? Apa pertanyaannya sulit? Tanyaku kepada pak Kuncoro.

“Pertanyaannya tidak sulit, tapi suara orang membaca berita dari radio dan TV itu sangat mengganggu. Suara orang yang membentak-bentak saya membuat saya tersinggung dan marah” Jawab Pak Kuncoro.

“Mengapa Pak Kuncoro mengikuti perintah bu guru? Mengapa perintahnya tidak didiamkan saja?” tanyaku.

“Laki laki yang mengatakan saya goblok itu bilang kalau saya tidak mau menjawab pertanyaan bu guru, saya akan disambar petir. Saya memang mendengar suara petir disitu, meskipun tidak sedang ada hujan.” Jawab Pak Kuncoro.

Para peserta kursus tersenyum mendengar jawaban Pak Kuncoro.

“Terima kasih Pak Kuncoro, silahkan tepuk tangan untuk Pak Kuncoro” kataku. Peserta kursus kemudian bertepuk tangan dengan meriah. Mereka mulai bisa menangkap pelajaran apa yang bisa ditarik dari simulasi tadi.

“Sekarang silahkan Ibu Urip menceritakan apa yang didengarnya” kataku sambil mempersilahkan ibu Urip.

“Terima kasih, bapak ibu sekalian. Saya mendengar suara laki laki yang mengaku sebagai malaikat Jibril. Dia mula mula memberikan nasehat tentang bagaimana menjadi istri yang baik. Kemudian menceritakan hal hal lucu yang membuat saya tertawa. Setelah itu malaikat Jibril mengajukan beberapa pertanyaan, yang saya jawab dengan baik. Malaikat tersebut kemudian berkata bahwa saya telah



dipilih untuk memperbaiki masyarakat Purworejo yang sudah mulai rusak. Saya besok diminta mendatangi kelurahan dan diminta menyuruh Pak Lurah mundur dari jabatannya. Ketika saya diam saja, tidak mau dia mengerjakan perintahnya, dia mulai mengancam. Malaikat itu bilang kalau saya akan dimasukkan ke neraka. Malaikat itu sepertinya tahu semuanya. Dia tahu alamat rumah saya, nama anak-anak saya dan tanggal lahirnya, juga tahu persis seluk beluk rumah saya. Saya jadi takut.” Kata Bu Urip.

Peserta terlihat terkesima dengan jawaban Bu Urip. Mereka bisa merasakan apa yang dirasakan oleh Bu Urip. Mereka juga heran, mengapa suara yang mengaku malaikat itu bisa tahu segalanya tentang Bu Urip.

“Terima kasih Bu Urip. Mari kita tepuk tangan untuk Bu Urip.” Kataku. Setelah peserta bertepuk tangan dengan meriah, aku kemudian meminta Pak Santosa untuk menceritakan apa yang dia dengar.

“Bapak ibu sekalian, saya benar benar baru saja mengalami peristiwa yang tidak mengenakan. Rekaman yang diberikan ke saya adalah suara laki laki yang mengaku sebagai Genderuwo pohon beringin dari makam Kyai Bagelen yang angker. Genderuwo itu tahu kalau kemarin anak saya terserempet sepeda motor sampai lecet lecet. Memang kenyataannya anak saya kemarin baru saja terserempet sepeda motor. Dia bilang kalau saya tidak mau mengikuti perintahnya maka anak saya akan tertabrak mobil. Saya kemudian ikuti perintahnya melangkah maju mundur kanan kiri seperti yang bapak ibu lihat. Setan Genderuwo itu kemudian menyuruh saya memukul Pak Bambang” cerita Pak Santosa.

Para peserta kursus tertawa terpingkal-pingkal mendengar cerita itu. Mereka bertanya kenapa Pak Santosa tidak melakukan saja perintah tersebut. Pak Santosa diam saja, tidak menanggapi gurauan teman temannya.

“Bapak ibu sekalian, rekaman tadi serupa dengan yang didengar oleh penderita gangguan jiwa yang mengalami halusinasi. Pelajaran apa yang bisa dipetik dari simulasi tadi?” Tanyaku kepada para peserta.

Para peserta kemudian mulai menyampaikan berbagai pendapatnya.

“Suara suara tadi dari makhluk yang bisa mencelakakan kita” kata Pak Broto.

“Mereka tahu segalanya. Saya sampai sekarang masih heran, bagaimana suara tadi bisa sampai tahu kalau anak Pak Santosa baru saja mengalami kecelakaan?” Tanya Bu Hamzah.

“Ha ha bapak ibu jangan heran atau bingung, sebelum membuat rekaman, kita sudah cari informasi dulu. Biar simulasinya lebih meyakinkan. Nah suara suara halusinasi yang didengar penderita gangguan jiwa, apalagi halusinasi yang membandel, selalu meyakinkan. Suara itu tahu segalanya dan sangat berkuasa. Bisa melakukan apa saja.” jelasku

“Perintahnya sepertinya sulit ditolak” Kata Pak Poniman menambahkan.

Beberapa peserta lain juga ikut menyampaikan kesimpulan yang bisa diambil dari simulasi tadi. Setelah semua peserta menyampaikan pemikirannya, kuminta Pak Santosa untuk merangkum dan menyimpulkannya.

“Baik, bapak ibu sekalian. Saya akan meminta Pak Santosa untuk menyimpulkan simulasi tadi?” kataku. Selama ini Pak santosa kulihat sebagai peserta yang paling pintar dan sangat antusias dengan pelajaran yang aku sampaikan. Jadi aku berani meminta dia untuk menyimpulkan pelajaran yang bisa dipetik dari simulasi tadi.

“Sebagian suara itu berasal dari makhluk berkuasa. Mereka bukan orang atau makhluk sembarangan. Mereka tahu seluk beluk kita dan mengancam kita kalau kita tidak mau menuruti perintahnya” kata Pak Santosa.

“Terima kasih Pak Santosa. Tepat sekali kesimpulan bapak tadi.” Kataku

“Bapak ibu sekalian, apa yang akan terjadi dengan Bu Urip, Pak Kuncoro dan Pak Santosa bila mereka tidak mau mengikuti perintah perintah yang mereka dengar tadi?” tanyaku kepada para peserta

“Tidak akan terjadi apa apa. Itukan hanya rekaman suara saja” Jawab para peserta serentak.

“Nah begitu pula dengan para penderita gangguan jiwa. Bila penderita gangguan jiwa tidak mendengarkan, menanggapi dan mengikuti apa yang mereka dengar, mereka tidak akan mengalami apa apa. Tidak ada konsekuensi apa apa. Bahkan, karena mereka mengikuti dan menanggapi halusinasi, mereka jadi dikatakan terganggu jiwanya. Sebenarnya, suara suara yang didengar penderita gangguan jiwa adalah suara yang berasal dari dirinya sendiri.” kataku.

“Pak Bambang, mengapa suara suara itu bisa muncul?” Tanya salah seorang peserta.

“Hingga sekarang, dunia kedokteran belum tahu secara pasti penyebab dan proses kenapa suara suara itu muncul. Banyak ahli yang bilang itu terjadi karena adanya ketidak seimbangan kimia di otak. Hanya saja sampai sekarang secara rinci belum bisa dijelaskan. Bagaimana mengukur ketidak seimbangan kimia tersebut, mengapa pada seseorang ketidak seimbangan kimia menyebabkan munculnya suara malaikat. Pada penderita lain, keseimbangan kimia di otak menyebabkan munculnya suara setan atau suara setan dan malaikat. Semua itu belum bisa dijelaskan oleh para ahli kedokteran secara memuaskan” kataku

Para peserta kursus terlihat diam. Mereka mencoba mencerna pemahaman baru tersebut. Mereka sekarang tahu apa yang terjadi dengan penderita gangguan jiwa. Mereka bersimpati dengan para penderita gangguan jiwa. Mereka menyadari betapa menderitanya para penderita gangguan jiwa karena harus mendengarkan suara suara seperti tadi hingga 10 kali per hari, masing masing bisa sampai seperempat jam.

“Pak Bambang, kalau begitu, kalau penderita gangguan jiwa tidak menuruti suara suara tadi, maka perlahan-lahan suara tersebut akan hilang?” Tanya salah seorang peserta.

“Betul sekali” jawabku.

“Masalahnya, penderita gangguan jiwa sangat percaya dan menuruti atau menanggapi suara suara tersebut. Mereka takut akan akibatnya bila sampai tidak menuruti mereka. Suara suara yang mereka dengar kan suara yang berwibawa, yang

memaksa pendengarnya untuk mengikuti perintahnya. Suara suara itu juga berasal dari makhluk yang tahu segalanya. Penderita gangguan jiwa sangat percaya dan takut kepada mereka.” Kataku melanjutkan.

“Apakah mereka tidak bisa diyakinkan?” Tanya salah seorang peserta

“Bisa saja. Tergantung apakah penderita lebih percaya dan takut terhadap suara yang mereka dengar atau lebih percaya kepada orang lain yang ingin mengubah keyakinan mereka tersebut. Biasanya kalau dengan berdebat, bicara kasar dan mengejek, tidak akan bisa meyakinkan penderita gangguan jiwa” jawabku.

“Pak Bambang, apa yang bisa kita lakukan untuk membantu penderita gangguan jiwa tersebut?” Tanya salah seorang peserta. Rupanya peserta tersebut ingin segera punya teknik yang bisa dipakai untuk membantu anaknya yang terkena gangguan jiwa dan terlihat sering bicara sendiri.

“OK, ada beberapa hal yang bisa dilakukan. Pertama, kita latih agar penderita bisa mengendalikan suara yang asalnya dari luar kepala, seperti suara radio, dengan mengalihkan perhatian mereka dari suara suara tersebut. Misalnya: dengan melakukan kegiatan yang disukai, seperti main gitar, menyapu kamar. Bisa juga dicoba dengan nonton TV atau kegiatan lainnya. Suara yang tidak jelas asalnya dan suara orang berbisik biasanya juga bisa diatasi dengan teknik tersebut diatas.”

“Teknik lain adalah mengajari penderita gangguan jiwa untuk berinteraksi dengan orang lain bila suara suara itu muncul. Dengan berbicara kepada orang lain, penderita terpaksa konsentrasi kepada lawan bicaranya sehingga perhatiannya teralihkan dari halusinasinya. Teknik lainnya adalah dengan mengubah suasana, bila halusinasi muncul ketika sendirian dikamar, segera keluar kamar dan mendengarkan TV, misalnya. Ada juga penderita yang bisa mengatasi halusinasi suara dengan menyumpal telinganya. Jadi ada berbagai teknik yang bisa diterapkan yang sesuai untuk masing masing.” Kataku mencoba menjawab pertanyaan peserta dengan panjang lebar.

Setelah berhenti sejenak, aku lanjutkan penjelasanku.

“Bila halusinasi tetap membandel, kita perlu melakukan upaya untuk mengubah keyakinan penderita terhadap halusinasi yang dideritanya. Bila penderita tidak lagi percaya terhadap halusinasinya, maka secara bertahap halusinasi tersebut akan berkurang, kemudian hilang”

“Selain itu, kita perlu perkuat juga daya tahan kejiwaannya. Penderita gangguan jiwa tidak selama 24 jam sehari dicekam halusinasi. Bila kesadaran sedang baik, kita bisa lakukan kegiatan untuk memperkuat jiwanya. Misalnya dengan kita ajak untuk banyak berdoa, berserah diri kepada Tuhan. Bergaul dengan orang yang berasal dari strata sosial yang lebih rendah atau menolong orang yang sedang kesusahan, kegiatan kegiatan tersebut bisa meningkatkan percaya diri dan ketahanan jiwanya. Penderita dengan halusinasi yang membandel itu biasanya kurang percaya diri, merasa dirinya kecil atau kurang berharga, sehingga cenderung akan menuruti perintah orang yang lebih berkuasa darinya. Mereka cenderung percaya terhadap suara suara yang didengarnya.” Kataku melanjutkan.

“Keyakinan terhadap halusinasi bisa diubah dengan meminta penderita untuk tidak menuruti perintah suara suara tersebut dan menerima konsekuensinya. Seperti pengalaman Pak Suryo, pedagang beras. Dia sering mendengar suara setan yang mengancam Pak Suryo bila tidak menuruti perintahnya, dia akan ditelan ular. Pak Suryo nekad tidak mau menuruti perintah setan tersebut. Seketika itu juga muncul ular besar datang dan mencoba memakannya. Pak Suryo takut sekali. Dia menguatkan tekadnya dan memasrahkan hidupnya kepada Tuhan. Ternyata, ular itu hanya bisa menakut-nakuti. Ular itu tidak bisa memakannya. Sejak saat itu, halusinasi yang diidap Pak Suryo menghilang secara perlahan. Hingga kini, Pak Suryo tetap sehat.”

“Pak Bambang, apakah cara meyakinkan itu harus sama seperti yang dilakukan Pak Suryo?” Tanya seorang peserta.

“Tidak harus sama persis seperti yang dilakukan oleh Pak Suryo. Menurut pengalaman kami di Tirto Jiwo, tidak ada metode baku. Prinsipnya, secara perlahan dicoba menggoyahkan keyakinan penderita terhadap halusinasinya. Semakin

penderita tidak percaya, semakin lemah halusinasi tersebut” kataku mencoba menjelaskan masalah halusinasi kepada para peserta.

Aku lihat para peserta menyimak dan memahami penjelasanku. Aku bersyukur. Semoga ceramahku bisa menyebarkan ilmu yang bermanfaat. Ilmu praktis yang bisa diterapkan oleh para sukarelawan dan keluarga yang anggotanya menderita gangguan jiwa. Aku sengaja tidak menjelaskan soal obat. Masalah obat sebaiknya diserahkan keahlinya, para psikiater.

----0000----

Minggu lalu aku dan Pak Wibowo mengunjungi tiga murid yang mengalami halusinasi. Ketiga murid tersebut, Mukimin, Karman dan Sutiyah, mempunyai halusinasi yang berbeda.

Mukimin, umur 43 tahun, yang mengalami halusinasi sejak lebih dari 20 tahun yang lalu, berkata kepadaku bahwa dia sering mendengar suara suara dari dukun sakti yang dulu pernah menjadi tetangganya. Dia yakin suara suara itu adalah suara tetangganya. Dia sangat percaya dengan sang dukun sakti karena ternyata bisa membaca pikirannya dan tahu masa lalunya. Dukun itu sering berteriak mengingatkan agar dia lebih berhati-hati dan berusaha lebih keras. Mukimin terpaksa harus mendengarkan perintah sang dukun dan terpaksa menuruti perintahnya. Kadang dia sampai berteriak balik membalas teriakan sang dukun. Dia juga berjanji akan mengubah hidupnya karena bila tidak sang dukun akan terus berteriak-teriak kepadanya. Mukimin yakin bahwa halusinasi yang dideritanya merupakan hukuman baginya karena ketika remaja sering berbuat onar dan malas belajar. Suara suara tersebut membuat Mukimin capai, takut dan teraniaya.

Sutiyah, gadis berumur 34 tahun dan telah mempunyai halusinasi selama 10 tahun. Dia sering mendengar 3 suara laki laki. Suara pertama adalah suara pacarnya. Sang pacar sering memberi perintah seperti ‘buat teh manis’ atau ‘bikin nasi goreng’. Sang pacar juga sering mengatakan bahwa dia adalah calon pengantin pilihan Tuhan. Dia yakin bahwa dia diperintah oleh Tuhan untuk menikah dengan pacarnya. Sutiyah selalu mendengarkan suara pacarnya dengan penuh perhatian dan

melakukan semua perintahnya. Suara kedua adalah suara seorang China dan suara ketiga adalah suara orang India. Orang China bilang bahwa dia telah kemasukan setan. Orang India memerintahnya untuk membunuh setan tersebut dan juga menyuruhnya untuk memakan tanah. Suara pacarnya membuatnya tenteram, tapi suara orang China dan India membuatnya takut.

Karman, yang kini berusia 24 tahun mengalami halusinasi sejak 3 tahun yang lalu. Dia sering mendengar suara bekas pacarnya. Karman yakin bahwa pacarnya adalah malaikat perempuan. Pacarnya sering memerintahnya untuk berhenti merokok, jangan pergi ke masjid, dan kadang menyuruhnya untuk bunuh diri. Karman tidak selalu menuruti perintah sang pacar karena dia yakin mempunyai kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan kekuatan malaikat. Meskipun Karman tidak selalu mendengarkan, dia sering merasa terganggu dengan adanya suara suara tersebut.

Aku dan Pak Wibowo masih memutar otak dan mencoba mengatur strategi agar bisa membantu mereka mengatasi halusinasinya. Strategi pertama tentunya adalah mengajari mereka mengalihkan perhatian mereka dari halusinasinya. Bila strategi tersebut belum bisa menuntaskan masalah halusinasi, kami akan berusaha menggoyahkan keyakinan ketiga murid tersebut terhadap suara suara yang didengarnya. Jelas, ini bukan pekerjaan mudah.

Minggu depan, kami berdua akan kembali mengunjungi rumah Mukimin, Sutyah dan Karman. Kami akan berdiskusi dengan keluarga mereka masing masing. Keluarga biasanya lebih tahu keadaan anggota keluarga yang sakit sehingga dengan bekerja sama akan bisa disusun cara yang tepat dalam mengatasi halusinasi tersebut.

Kami juga telah meminta mereka untuk banyak berdoa, sholat hajad, dan sholat malam agar Tuhan berkenan memberi petunjuk dan kemudahan bagi kesembuhan Mukimin, Sutyah dan Karman. Bila Tuhan yang Maha Kuasa menghendaki, segala hal bisa terjadi. Tuhan yang bisa meninggikan langit tanpa tiang, bisa membelah laut sehingga Nabi Musa bisa melintasinya, bisa menciptakan lalat dan unta, pasti juga bisa menyembuhkan seseorang yang terkena gangguan jiwa.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa penderita gangguan jiwa akan lebih mudah pulih bila mereka tinggal bersama keluarganya. Dukungan keluarga serta suasana lingkungan yang aman dan tenang akan memudahkan pemulihan dari sakitnya. Hanya masalahnya, di Indonesia, pengetahuan keluarga tentang seluk beluk gangguan jiwa dan cara menanganinya masih sangat terbatas. Pengetahuan mereka tentang halusinasi dan waham sangat sedikit, boleh dibilang tidak ada. Pemberian informasi dan ketrampilan tentang cara membantu pemulihan gangguan jiwa akan membuat mereka mampu menolong saudaranya untuk bisa pulih dari sakitnya.

Aku tahu pasti semua keluarga semua ingin agar anggota keluarganya yang terkena gangguan bisa segera pulih. Mereka ingin melakukan sesuatu untuk menolong. Hanya mereka tidak punya pengetahuan untuk itu. Akibatnya, mereka sering keliru atau dimanfaatkan oleh orang yang hanya mencari untung. Akhirnya, mereka kehabisan uang, tenaga dan kesabaran. Jalan terakhir yang mereka pilih adalah memasung atau mengisolasi penderita gangguan jiwa.

Disisi lain, banyak psikoterapi yang dilakukan dokter atau psikolog kurang berhasil karena mereka hanya ketemu pasien selama 1 jam sebulan sekali atau dua kali. Selama dirumah, pasien dan keluarganya tidak mengerjakan 'pekerjaan rumah' yang diberikan oleh psikolog atau dokternya. Akibatnya, pemulihan berjalan sangat lambat. Penderita dan keluarga menjadi bosan dan akhirnya proses pemulihan menjadi gagal. Padahal, bila keluarga dan penderita mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan, efektivitas terapi psikososial tersebut cukup tinggi.

Di Indonesia, jangankan keluarga, penderita sendiripun tidak mendapat pelajaran atau pengetahuan praktis yang berkaitan dengan penyakitnya. Tadi pagi adikku cerita kalau kemarin malam Mas Gunadi, tetangga yang baru keluar dari rumah sakit jiwa bertamu kerumah. Adikku bilang kalau kondisi Mas Gunadi kurang baik, masih terlihat adanya kegelisahan di raut wajah maupun tingkah lakunya. Mas Gunadi masih sering mengalami halusinasi yang membuatnya cemas dan gelisah. Kelihatannya dia tidak mendapat pelajaran tentang cara mengatasi halusinasi, khususnya halusinasi yang membandel. Mungkin juga, Mas Gunadi sudah diajari,



tapi dia belum bisa menerapkan ilmunya tersebut. Keluarganya juga tidak tahu apa apa soal cara membantu mengatasi halusinasi dan waham yang dipunyai anaknya.

----0000----

Pagi itu Pak Waluyo, bos pedagang bakso yang pernah mengalami halusinasi, menyempatkan diri datang ke Tirto Jiwo. Wajahnya terlihat cerah, tidak lagi terlihat tanda tanda kecemasan di wajahnya. Pak Waluyo sengaja diundang untuk bisa berbagi pengalaman deng Hanafi dan murid murid lain yang juga mengalami halusinasi. Sebelum bertemu dengan para murid, sengaja dia datang menemui Pak Hardi.

“Selamat pagi Pak Hardi”

“Selamat pagi Pak Waluyo. Bagaimana kabarnya? Baksonya saya dengar semakin laris saja”

“Alhamdulillah Pak, saya sekeluarga dalam keadaan sehat, tidak kurang suatu apa. Bisnis juga lancar. Tentunya ini karena berkat doa bapak juga. Saya tahu Pak Hardi setiap selesai sholat tahajud selalu mendoakan para bekas muridnya”

“Ah, soal tahajud jangan disebut-sebut, nanti bisa membuat saya jadi riya, suka dipuji. Doa saya jadi kurang mustajab. Bagaimana dengan halusinasinya, sudah hilang sekarang?”

“Alhamdulillah Pak, saya sudah setahun lebih suara suara itu tidak muncul lagi. Saya sangat bersyukur.”

“Tentunya Pak Waluyo sudah tahu kenapa kita minta mampir kesini. Nanti tolong disampaikan ke murid murid yang ada disini pengalamannya dalam mengatasi halusinasi. Ada 4 murid yang akan belajar cara mengatasi halusinasi dari Pak Waluyo. Tolong nanti disampaikan secara santai saja. Seperti ngobrol dengan teman, bukan seperti ceramah atau memberi pelajaran di kelas.”

“Baik, siap Pak. Saya juga akan sampaikan nanti teknik yang dipakai teman teman seangkatan saya juga. Beberapa teman dulu juga mengalami halusinasi dan teknik yang mereka pakai berbeda dengan teknik yang saya pakai”

“Bagus kalau begitu. Oh, ya saya pengen tahu juga teknik yang dipakai Pak Waluyo dan teman teman yang lain waktu itu”

“Pak Hardi, ada beberapa teknik yang saya pakai, sering saya kombinasikan agar lebih efektif. Pertama, biasanya halusinasi suara yang saya alami tidak muncul tiba tiba. Sering kali didahului dengan jantung yang berdetak lebih cepat atau suara suara seperti orang berbisik. Bila saya mengalami hal tersebut, saya segera bersiap menghadapi munculnya suara suara. Saya coba menenangkan diri dengan bernapas panjang seperti latihan pernapasan yang biasa dilakukan di Tirto jiwo atau melakukan teknik relaksasi lainnya. Bila lagi mau mendengarkan, saya akan mendengarkan. Bila tidak ingin mendengarkan, saya coba alihkan perhatian dengan melakukan kegiatan kegiatan yang saya sukai.

“Apakah teknik itu berhasil?”

“Iya Pak, hampir selalu berhasil. Teman memberi tahu agar mengingat-ingat tanda tanda kalau suara tersebut akan muncul. Pengalaman saya, paling sering tandanya berupa jantung berdegup lebih kencang. Setiap jantung berdegup lebih kencang, segera saya terapkan teknik relaksasi”

“Syukurlah, ini ilmu baru yang perlu disebar luaskan.”

“Kita juga tidak boleh percaya dan mengikuti saja apa yang dikatakan suara suara tadi. Ini memang tidak gampang, perlu kekuatan mental. Biasanya suara suara tadi tidak suka dan marah kalau kita menolak atau tidak mau menuruti perintahnya. Kemarahan itu sebenarnya suatu pertanda kalau mereka akan mulai berkurang atau hilang.”

“Tadi Pak Waluyo bilang kalau sering mengalihkan perhatian dari suara suara yang muncul, apa yang dikerjakan?”

“Ya apa saja, yang penting sibuk dan aktif, tidak diam saja nonton TV. Kadang saya langsung ambil sapu dan menyapu ruangan atau halaman, kadang saya sirami tanaman, memberi makan ayam, atau mengajak ngobrol teman.”

“Dulu ada Mas Nugroho, murid disini yang sudah pulang, bila mendengar suara suara, dia segera menyanyi bersama Mas Iman. Kebetulan dua-duanya sukan menyanyi lagu ndangdut. Menyanyi bersama memerlukan konsentrasi, jadi lebih efektif dalam mengalihkan perhatian dari halusinasi.” Kata Pak Hardi

“Iya Pak, kalau saya tekniknya dengan mengajak ngobrol teman. Memang sebaiknya penderita gangguan jiwa tidak hanya mengisolasi diri di kamar sendirian. Bisa tambah parah.”

“Bagaimana dengan teknik menuliskan suara suara tersebut, seperti suara siapa, laki laki atau perempuan, apa yang dikatakannya, kapan munculnya, apa yang jadi pemicunya. Apa Pak Waluyo memakai teknik tadi juga?

“Saya tidak memakai teknik itu, kurang cocok, sekolah saya kan cuman sampai SMP. Sulit kalau disuruh nulis. Tapi teknik itu diterapkan Mas Kuwat”

“Oh Mas Kuwat, iya saya masih ingat. Badannya agak gemuk dan berotot. Bagaimana kabarnya sekarang? Pak Waluyo masih suka kontak Mas Kuwat?”

“Masih Pak, lewat sms. Mas Kuwat baik baik saja, sudah melanjutkan kuliah. Kalau tidak keliru ambil jurusan psikolgi di Universitas Islam di Yogyakarta. Kata Mas Kuwat, teknik menuliskan halusinasi itu sangat bermanfaat. Dia bisa mengenali dan menganalisa dirinya.”

“Betul sekali. Cuman kita tidak bisa mengartikan setiap kata seperti apa adanya. Kata kata yang menyuruh bunuh diri tidak bisa diartikan begitu saja, dilihat konteksnya. Saya belum bisa menganalisanya, masih harus banyak belajar. Saya tahu Mas Kuwat pasti bisa memahaminya dan mengambil pelajaran dari suara suara tadi.”

“Saya kira begitu, Pak Hardi, mohon ijin, saya mau menemui Mas Hanafi dan teman teman. Masih ada beberapa teknik lain yang belum saya sampaikan

kepada bapak. Nanti saya sampaikan semuanya kepada mereka. Maaf saya mohon ijin, takut kesiangan. Nanti bisa tidak jualan bakso.” Kata Pak Waluyo.

“Oh ya, silahkan. Maaf, keasyikan ngobrol sampai lupa kalau sudah ditunggu” jawab Pak Hardi.

Kulihat Pak Waluyo berjalan mendekati Mas Hanafi dan teman yang lain. Mereka duduk santai dibawah pohon cemara di halaman belakang. Dalam pertemuan itu, sengaja tidak ada guru yang terlibat agar pembelajaran sesama mereka bisa berjalan santai dan lancar.